رسالہ

ہمدردِ صحت

دہلی

تک (دلچسپ سفر)

حرکتیں

کو ؟

سے دفع کردو

معلومات

سوال و جواب

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت دہلی

جلد ۱۴ — نمبر ۴

بابت اکتوبر سنہ ۱۹۴۵ء

فہرست مضامین

نگراں
حکیم حاجی عبدالحمید صاحب، دہلوی
مرتبہ
حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

قیمت

فی پرچہ (مع محصول ڈاک) صرف ۳ر
سالانہ (مع محصول ڈاک) صرف ایک روپیہ

خریداران

جب بھی خط وکتابت کریں خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیں۔ حوالہ نہ دینے کی صورت میں شاید کوئی کارروائی عمل میں نہ آئے۔

مضمون نگار

حضرات اپنے پاس مضامین کی نقل ضرور رکھا کریں کیوں کہ یہ ممکن ہے کہ ادارہ کے پاس سے مضمون ضائع ہو جائے اور ادارہ اس کا ذمہ دار نہیں ہے۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری — ہو ان کا سالانہ چندہ ختم ہوگیا۔ براہ کرم آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔ عدم وصولی چندہ کی صورت میں رسالہ بذریعہ وی۔ پی پیش خدمت کیا جائے گا جس کا وصول کرنا آپ کا اخلاقی فرض ہوگا۔

خادم مینیجر

خریداروں کے لیے ضروری نوٹ

اس رسالے کی چٹ پر آپ حضرات کا خریداری نمبر تبدیل ہوگیا ہے۔ ازراہ کرم اسے غور سے دیکھ لیجیے اور خط وکتابت کے وقت اس کا حوالہ دیا کیجیے۔

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ، دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی، سے شائع کیا

آپکی قوت
ہماری سب حرکتیں ہمارے اعصاب کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً اعصاب خراب
ہو جائیں تو ہم ہاتھ نہیں ہلا سکتے۔ انگلی تک نہیں اٹھا سکتے۔ اسی طرح "قوت باہ"
اعصاب کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جب تک ہمارے جسم
میں مضبوط دماغ اور مضبوط پٹھے نہ ہونگے کسی اور
دوا سے ہماری یہ قوت پیدا نہیں ہو سکتی

ہندستان میں انسدادِ دق وسل کا مسئلہ

از لفٹننٹ جنرل جے۔ بی ہینس سی۔ آئی۔ ای، او۔ بی۔ ای، کے۔ ایچ۔ ایس۔ آئی۔ ایم۔ ایس۔ ڈائرکٹر جنرل
انڈین میڈیکل سروس

نئی دہلی میں پچھلے دنوں "ٹیوبرکلوسس ورکرز کانفرنس" کا تیسرا اجلاس منعقد ہوا تھا جس میں ڈائرکٹر جنرل آف انڈین میڈیکل سروس، لفٹننٹ جنرل جے۔ بی۔ ہینس نے ہندستان کے مسئلہ دق وسل پر ایک فاضلانہ مقالے کے ذریعہ روشنی ڈالی تھی اور اس کی اہمیت اور سنگین صورتِ حال پر اظہارِ خیال فرمایا تھا۔ ہم اس پورے مقالے کا ترجمہ لفٹننٹ جنرل ہینس کے شکریہ کے ساتھ درج کرتے ہیں۔ اس سے صاف ظاہر ہو جاتا ہے کہ ہندستان کو دق وسل جیسے موذی و مہلک مرض سے کیسا زبردست خطرہ لاحق ہو گیا ہے اور اس کے انسداد کے لیے کتنی بڑی جدوجہد کی ضرورت ہے۔

لفٹننٹ جنرل ہینس فرماتے ہیں:-

موجودہ کانفرنس اس غرض سے منعقد کی گئی ہے کہ مرض دق وسل کے سلسلہ میں کام کرنے والے تمام اشخاص اپنے چہار سالہ مشاہدوں اور تجربوں کا۔ قابلہ اور ان کے نتائج پر بحث کریں اور عام طور پر دق وسل کے متعلق کاموں کے میدان میں ترقی کے جو قدم اٹھائے گئے ہیں ان کا جائزہ لیں۔ میرے خیال میں یہ ضروری ہے کہ جب موجودہ حالتوں اور آئندہ کوششوں کی چھان بین مستند طریقہ پر کی جا رہی ہے تو مجموعی طور پر پورے ملک کو عام مسئلہ صحت کو سامنے رکھ کر دق وسل کے مخصوص مسئلہ کا جائزہ لیا جائے۔

دق وسل حقیقت میں صحت عامہ کے ہیرے کا صرف ایک پہل ہے۔ مگر یہ پہل بڑا بھی ہے اور خاص اہمیت رکھتا ہے۔ مجھے افسوس ہے کہ ہندستان کی صحت عامہ کا ہیرا سیاہ و تیرہ کا ہے اور چونکہ ہم اس کے ایک اہم اور مخصوص پہل کو مناسب انداز سے بجھانے پر غور کر رہے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ پورے ہیرے کی شکل وصورت کا خیال رکھا جائے۔ اس لیے میں چند لمحوں کے لیے ہندستان کے طبی اسٹاف اور طبی اداروں کی موجودہ حالت کی طرف توجہ مبذول کرانا چاہتا ہوں اور مغربی ممالک بالخصوص برطانیہ اور ولایات متحدہ امریکا کی صورتِ حال سے اس کا مقابلہ کرنا چاہتا ہوں۔

پہلے ڈاکٹروں کی تعداد کے مسئلے کو لیجیے۔ ہندستان کے طبی رجسٹروں کے مطابق اس وقت ملک میں تقریباً ۴۷،۴۰۰ ڈاکٹر موجود ہیں (جن میں مرد اور عورتیں دونوں شامل ہیں۔ ان کے علاوہ وہ ڈاکٹر بھی ہیں جو برطانی ہند سے باہر دوسرے علاقوں میں، جہاں رجسٹر نہیں ہوا کرتے، طبی پیشہ کرتے ہیں۔ اس لیے ہمارا یہ مجموعی اندازہ تقریباً صحیح ہوگا کہ ہندستان میں (جو خود ایک ضمنی براعظم کی حیثیت رکھتا ہے) ۵۰،۰۰۰ ڈاکٹر کام کرتے ہیں۔ اس سے جو تناسب نکلتا ہے وہ یہ ہے کہ آبادی کے ۸،۰۰۰ اشخاص پر اوسطاً صرف ایک ڈاکٹر موجود ہے۔

برطانیہ میں یہ تناسب ایک ہزار آدمیوں پر ایک ڈاکٹر اور امریکا میں تقریباً ۷۵۰ یا ۸۰۰ آدمیوں پر ایک ڈاکٹر ہے۔ چونکہ مغرب میں بہت سی جدید فنی ترقیاں ہوئی ہیں، اس لیے یہ ممکن ہے کہ ڈاکٹروں کو خالص طبی فرائض انجام دینے کے علاوہ دوسرے کاموں سے فرصت مل جائے، ایسی صورت میں ملک کی معالجاتی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے اوسطاً ڈاکٹروں کی کسی قدر کم تعداد کی ضرورت ہوگی اور ہو سکتا ہے کہ ۱،۵۰۰ آبادی پر ایک ڈاکٹر کا اوسط عنقریب ہو جائے لیکن ہندستان کو باعتبار صحت جدید ممالک کی صف میں لانے کے لیے کم از کم ۲،۷۰،۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت ہے۔

نرسوں کی تعداد کے اعتبار سے اس ملک کی صورتِ حال اور بھی بدتر ہے۔ ہندستان میں تقریباً صرف ۷،۰۰۰ تربیت یافتہ نرسیں ہیں۔ یعنی ایک نرس فی ۵۶،۰۰۰ آدمیوں کا تناسب پایا جاتا ہے۔ برطانیہ میں ۳۰۰ اشخاص پر ایک نرس کا اوسط ہے اور امریکا میں نرسوں کی تعداد اور بھی زیادہ ہے۔ اگر ۵۰۰ پر ایک نرس کا اوسط رکھا جائے تو ہندستان کی ضرورت ۸،۰۰،۰۰۰ نرسوں سے پوری ہوگی۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہندستان میں صرف ۸۰۰ "ہیلتھ وزیٹر" (نگران صحت) ہیں۔ یہ تناسب اور بھی قابلِ افسوس ہے یعنی ایک وزیٹر فی ۵،۰۰،۰۰۰ آبادی یا ایک وزیٹر فی ۹۷۷ مربع میل۔ اگر ۵،۰۰۰ اشخاص پر ایک ہیلتھ وزیٹر کا تناسب رکھا جائے (اور میرا ضمیر اسے بھی کم

بھی سمجھتا ہے) تو ہندستان کے لیے کم ازکم ۸۰,۰۰۰ ہیلتھ وزیٹرز اور اسی تعداد میں نرسوں کی ضرورت ہو۔ یعنے تربیت یافتہ نرسوں اور ہیلتھ وزیٹروں کی ۸۹,۰۰۰ مجموعی تعداد درکار ہے۔

تربیت یافتہ دائیوں کی تعداد ہندستان میں تقریباً ۵,۰۰۰ ہے یعنی ۸۰,۰۰۰ نفوس اور ۳۱۶ مربع میل پر صرف ایک کا اوسط ہے۔ اگر شرح پیدائش کے اعداد و شمار پیش نظر رکھے جائیں تو ہندستان کو کم ازکم ۱۰۰,۰۰۰ دائیوں کی ضرورت ہے اس اعتبار سے نرسوں اور پبلک ہیلتھ وزیٹروں اور دائیوں کی مجموعی تعداد ۹۸۰,۰۰۰ یعنے تقریباً دس لاکھ ہونی چاہیے۔

یہ تو ممکن ہے کہ اس امدادی حلقہ کی تعلیم کو زیادہ معقول اور وسیع بنا کر مجموعی تعداد میں کسی قدر کمی کردی جائے۔ مثلاً اگر تربیت یافتہ نرس کو دایہ گری کی بھی جبریہ تعلیم دی جائے تو فی ایک سو بچوں کی پیدائش پر ایک دائی کا اوسط حاصل ہو جائے گا۔ اور ۱۰۰,۰۰۰ سے بھی کم دائیوں اور نرسوں سے بھی کام چل جائے گا۔

میں آپ کی توجہ اس امر کی طرف بھی مبذول کرانا چاہتا ہوں کہ اس ملک میں صرف ۷۵ مستند دواساز ہیں یعنی ۵,۳۰۰,۰۰۰ کی آبادی پر ایک۔ اگر تین ڈاکٹروں پر ایک دواساز کا اوسط رکھا جائے تو ۹۰,۰۰۰ مستند دواسازوں کی ضرورت ہوگی۔

طبّی اور معالجاتی اداروں کی فراہمی

طبی اور معالجاتی اداروں کی فراہمی کے مسئلہ کے متعلق یہ تخمینہ کیا گیا ہے کہ متمدن ملک میں عوام کو تشفی بخش طبی خدمات بہم پہنچانے کے لیے یہ ضرور ہے کہ آبادی کے فی ہزار اشخاص پر ہسپتال کے کم ازکم سات پلنگوں کا انتظام کیا جائے۔ اس شرح سے ہندستان کے لیے ۲,۸۰۰,۰۰۰ پلنگوں کی ضرورت ہے اس وقت تقریباً صرف ۷۳,۰۰۰ سے ۷۴,۰۰۰ تک مریضوں کے پلنگ (جملہ اقسام کے) ہسپتالوں میں موجود ہیں۔ اس سے فی ہزار آبادی پر صرف ۰.۲۴ کا اوسط نکلتا ہے۔

الغرض اسی عام پس منظر کے ساتھ ہمیں دق وسل کے مسئلہ پر غور کرنا ہے اور اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے جو طریقہ بھی مناسب ہو اُسے ملک کی عام حالت صحت اور طبی امداد کے مسئلہ کے ساتھ منسلک کر دینا ہے۔ سب سے پہلے ہمیں یہ غور کرنا چاہیے کہ ہندستان میں دق وسل کا مسئلہ کیا ہے، اس کی نوعیت و وسعت کیا ہے اور اس کو حل کرنے کے لیے ہم کون سا قدم اٹھا سکتے ہیں۔

پبلک دشمن نمبر ۲

دق وسل حقیقت میں صحت عامہ کے متعلق ایک بڑا اور روزافزوں اہمیت رکھنے والا مسئلہ ہے۔ یہ ہندستان میں "پبلک دشمن نمبر ۲" ہے۔ اور ملیریا "پبلک دشمن نمبر ۱" ہو۔ ہندستان میں شرح امراض و شرح اموات کے اعداد و شمار بیحد ناقص ہیں۔ ان کو جمع کرنے اور ترتیب دینے کا طریقہ بھی بہت پُرانا اور قابلِ ترک ہو اور ان میں غلطیوں کی تعداد بہت زیادہ ہے، پھر بھی بہ حالت مجبوری ہم ان سے اتنی مدد لے سکتے ہیں کہ امراض و اموات کی شرح کا ایک گول مول اندازہ کرلیں۔

ان اعداد و شمار کے مطالعہ سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ اس ملک میں ملیریا ہر سال تقریباً دس لاکھ اموات کا ذمہ دار ہو اس طرح اگر پچاس مریضوں میں ایک مریض کی موت کا اوسط قائم کیا جائے (اور میرے خیال میں یہ اوسط بالکل معقول ہو) تو اس کے معنے یہ ہوں گے کہ ہندستان میں پانچ کروڑ آدمی یعنے پوری آبادی کا آٹھواں حصہ تو ملیریا میں مبتلا رہتا ہے یا اس کے اثرات کا شکار بنا رہتا ہے۔

اب دق وسل کی شرح امراض و اموات پر نظر ڈالیے۔ اس اسوسی ایشن کے فنی مشیر ڈاکٹر بنجامن نے اور بعض دوسرے ماہرین نے شہری اور دیہاتی علاقوں میں جو تحقیقات کی تھی اور آنجہانی ڈاکٹر سی۔ فریڈرک مولیر نے جو اعداد مرتب کیے تھے ان سے معلوم ہوتا ہے کہ ہندستان کے شہروں میں دق وسل سے مرنے کا تناسب ۲۰۰ سے ۵۰۰ تک فی ۱۰۰,۰۰۰ آبادی ہے۔ دریافت و تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ اس ملک کے چھوٹے قصبات میں بھی اس مرض میں مبتلا ہونے کی شرح بڑے شہروں کے برابر ہے اور دیہات میں اگرچہ ابھی یہ بیماری عام نہیں ہے، پھر بھی بڑھنے اور پھیلنے کا رجحان رکھتی ہے۔

صحت کا ایک بڑا مسئلہ

ان تحقیقات اور مشاہدات سے ہم اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ اس ملک میں دق وسل کے باعث کم ازکم شرح اموات ۵۰۰,۰۰۰ سالانہ ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اس مرض میں اموات اور امراض کا کم ازکم تناسب ۱ اور ۵ ہے اس اعتبار سے ہندستان میں کم ازکم ۲,۵۰۰,۰۰۰ مرض دق میں مبتلا رہتے ہیں ان کے علاوہ وہ لوگ ہیں جن کا مرض غیر مشخص ہے

جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ بنگال کا قحط جس نے دنیا کا دل ہلا دیا تھا اور سب لوگوں کو ہیبت زدہ کر دیا اور جس کی لائی ہوئی مصیبتوں کو دور کرنے کے لیے ساری دنیا کے فیاض لوگوں نے بڑی بڑی رقمیں پیش کی تھیں، شرح اموات میں تقریباً ۷،۰۰،۰۰۰ کے اضافے کے باعث ہوا تھا تو ہم پر ایک اور حقیقت واضح ہو جاتی ہے وہ یہ ہے کہ اموات کی یہ پوری تعداد ملیریا کی سالانہ اوسط مستقل شرح اموات کی ۵۰ فی صدی ہے اور مرض دق و سل کی شرح اموات سے صرف قدرے زیادہ ہے۔ اسی سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ ان دو امراض سے ہندستان کی صحت عامہ کو کتنا وسیع اور افسوس ناک نقصان پہنچ رہا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ وبائی امراض ہنگامہ آفریں ہوتے ہیں اور ملیریا اور دق و سل کی لائی ہوئی خاموش اموات، قحط کی ہولناکیاں یا ہیضہ طاعون اور چیچک کی ڈرامائی نوعیت نہیں رکھتیں۔ صاف ظاہر ہے کہ اسباب ہلاکت کے اعتبار سے ملیریا اور دق و سل کے مقابلہ میں موخر الذکر تینوں بیماریاں ہیچ و بے حقیقت ہو جاتی ہیں۔

اب جبکہ یہ مان لیا گیا ہے کہ دق و سل بھی صحت عامہ کا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے اور اس کی ہلاکت آفرینیوں کی وسعت بھی معلوم ہو چکی ہے تو ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ اس مسئلہ کو حل کرنے اور اس دشمن انسان کی بیماری کو روک تھام کرنے کے ذرائع کیا کیا ہیں۔ ہم ان ذرائع کو مندرجہ ذیل چھے حصوں میں تقسیم کرتے ہیں:-

(۱) جماعتی بہبود کے کام

(۲) بیماروں میں حالت مرض کی تفتیش و دریافت

(۳) جو مریض صاف طور پر مرض دق و سل میں مبتلا ہیں ان کو دوسروں سے علیحدہ رکھنا اور ان کا علاج کرنا۔

(۴) بعد کو ان مریضوں کی بحالی صحت اور امداد رسانی جن کے مرض کی روک تھام کی جا چکی ہے۔

(۵) اصول صحت اور حفظان صحت کی تعلیم اور پروپگینڈا

(۶) قانون سازی۔

دق و سل کی روک تھام کے ذرائع

پہلے نکتہ کا تعلق اسی امر سے ہے یعنی یہ کہ جماعتی صحت و بہبود کے ذرائع اختیار کیے جائیں۔ صحت عامہ کے بعض مستند ماہروں کا خیال ہے کہ دق و سل کی انسدادی تدبیر کے اعتبار سے مکان و قیام اور ماحول کی صفائی و درستی کو ہر دوسری چیز پر ترجیح دی جائے۔ وہ اپنے دعوے کے ثبوت میں دلیل پیش کرتے ہیں کہ انگلستان میں اس بیماری کے باعث شرح اموات اس وقت سے بہت کم ہو گئی ہے جب کہ کوخ نے "ٹیوبرکل بسیلی" یعنی جراثیم دق کا پتہ لگا کر عوام کے احساس کو بیدار کر دیا اور بہتر زندگی، بہتر ماحول، صاف ستھرے مکانات اور حفظان صحت کے اصولوں کی طرف رجوع ہو گئے۔ صورت حال کی یہ بہترین مثال انیسویں صدی کے نصف آخر میں شروع ہوئی —

میں نے اکثر لوگوں کو یہ بحث پیش کرتے سنا ہے کہ مرض دق و سل پر حملہ کرنے کی پہلی منزل یا پہلا مورچہ یہی ہے۔ میں اس دلیل کو اس مخصوص نوعیت میں ذاتی طور پر تسلیم نہیں کرتا لیکن بہرحال اس مسئلے کا تعلق چونکہ عام حفظان صحت اور صاف ستھرے ماحول سے ہے اس لیے ظاہر ہے کہ تمام امراض کی طرح دق و سل کی روک تھام میں بھی اس کا امکانی پہلو موجود ہے۔ اس کے بعد والے تین نکتے، یعنی حالت مرض کی پہچان اور دریافت، مریضوں کی علیحدگی اور علاج، اور ان کی بحالی صحت و امداد رسانی کے مسائل ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھتے ہیں، اور مشترک و مجموعی اعتبار ہی سے ان پر غور کیا جا سکتا ہے۔ اگر ان میں باہمی ربط و رشتہ پیدا کر دیا جائے تو ان کی صورت ایسی ہوگی جیسے کہ چار اسٹیشنوں کے درمیان آمد و رفت رکھنے والی "شٹل" ریل گاڑی کی ہوتی ہے۔ وہ چار اسٹیشن یہ ہوں گے:-

(۱) مریض کا گھر

(۲) مرض دق و سل کا کلینک

(۳) سینی ٹوریم یعنی صحت گاہ

(۴) بحالی صحت کی جگہ یعنی سابق مریضوں کے رہنے کی نو آبادی۔

دق و سل کے مرتبع حملے کی شناخت و تشخیص منظم امتحانات کے ذریعہ ہوتی ہے۔ اگر یہ جانچ کلینک ہی میں ہو جاتی ہے یعنی ابتدائی منزل میں صحیح دریافت و تشخیص ہو جاتی ہے تو بہت سے مریض جلد شفایاب ہو جاتے ہیں اور کلینک سے آگے والی منزلوں یعنی صحت گاہ اور بعد کو سابق مریض کی حیثیت سے بحالی صحت کی نو آبادی سے گزرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن جن بیماروں کا مرض ترقی کر جاتا ہے ان کو صحت گاہ میں رہ کر علاج کرانا ہی پڑتا ہے۔ اس کے بعد بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جو اپنے گھر واپس جا سکتے ہیں، مگر طبی حکام کا فرض ہوتا ہے کہ ان کے گھر پر جا کر ان کا

باقاعدہ معائنہ کریں اور ان پر مخصوص نگرانی رکھیں۔ بعض کو پھر صحت گاہ سے کلینک بھیجا جاتا ہے تاکہ علاج بالمشی سے ان کو فائدہ پہنچایا جائے۔ اور بعض کو زیادہ کہنہ مرض کی روک تھام کے بعد "سابق مریض" کی حیثیت سے بحالی صحت کی نوآبادی میں قیام کرنے کے لیے بھیج دیا جاتا ہے۔

انسدادی مسئلہ تک رسائی حاصل کرنے کا طریقہ

مذکورہ بالا بیان سے ظاہر ہے کہ دق وسل کے انسدادی مسئلہ تک رسائی حاصل کرنے کے لیے پورا نظریہ اس امر پر مبنی ہے کہ مرض کا پتہ لگایا جائے اور صریح و نمایاں مرض کی ترقی کا راستہ مکمل طور پر مسدود کر دیا جائے۔ اس لیے صرف ماحولی صفائی اور ستھرائی سے اگرچہ اس کا بھی مفید اثر بہت وسیع ہوتا ہے اس بیماری کی روک تھام نہیں کی جا سکتی ہے، بلکہ کچھ مزید عناصر بھی ہیں جن کو کام میں لانا ضروری ہے۔ جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ ہر ایک مریض دق وسل کا انسدادِ مرض کم از کم پانچ مزید آدمیوں کو اس بیماری سے بچاتا ہے تو ہمیں یہ ماننا پڑتا ہے کہ تھوڑی مدت کی جد و جہد کے لیے کلینک اور صحت گاہ، اور بعد کی بحالی صحت کی منزلیں ضروری ہیں اور صحت عامہ کو ترقی دینے کا کوئی پروگرام ان تینوں چیزوں کی فراہمی اور اتحاد باہمی کے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتا۔

اب اسی سے ایک دوسرا اہم سوال پیدا ہوتا ہے وہ یہ ہے کہ ان ذرائع کی فراہمی کس پیمانے پر ہونی چاہیے؟ یہ تخمینہ کیا جا چکا ہے کہ ہر ۵۰،۰۰۰ شہری آبادی پر ایک کلینک اور ہر ۱۰۰،۰۰۰ دیہاتی آبادی پر ایک کلینک ہونا چاہیے۔ یہ خیال کر کے کہ ہندستان میں شہری ۱۵ فی صدی اور دیہاتی آبادی ۸۵ فی صدی ہے، ہمیں ۱،۲۰۰ شہری کلینکوں اور ۳،۴۰۰ دیہاتی کلینکوں کی ضرورت ہوگی۔ اگر ہر کلینک کے لیے دو ڈاکٹروں کی ضرورت تسلیم کی جائے تو ہم نے اوپر ۲۷،۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت کا جو تخمینہ پیش کیا ہے اس میں سے ۹،۲۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت صرف دق وسل کے کلینکوں کے لیے ہوگی۔

اب ہسپتالوں کی ضرورت پر غور کیجیے۔ دق وسل کے سلسلے میں یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہسپتالوں کے مجموعی پلنگوں کا اوسط "ایک پلنگ فی موت" ہونا چاہیے۔ اس حساب سے ہندستان میں کلینکوں یعنے دار العلاج کی فراہمی کے علاوہ مریضان دق وسل کے لیے کم از کم ۵۰۰،۰۰۰ پلنگ ہسپتالوں میں ہونے چاہییں۔

مزید برآں اگر اس امر پر نگاہ رکھی جائے کہ مرض دق وسل کے ہر طبی ادارے میں ایک ڈاکٹر تشفی بخش طریقہ پر ایک سو مریضوں کی دیکھ بھال کر سکے گا اور ایک نرس دس مریضوں کی تیمار داری کر سکے گی تو اس ملک میں ۲۷،۰۰۰ ڈاکٹروں کی مجوزہ تعداد میں سے ۴،۲۰۰ ڈاکٹر اور ۸۰،۰۰۰ نرسوں کی مجوزہ تعداد میں سے ۵۰،۰۰۰ نرسیں صرف دق وسل کے کاموں کے لیے درکار ہوں گی۔ پھر اگر فی کلینک دو ہیلتھ وزیٹروں کی ضرورت محسوس کی جائے تو ۹،۲۰۰ ہیلتھ وزیٹر درکار ہوں گے۔ یہ تمام چیزیں صحت عامہ کے عام پروگرام ۱۱ر۵ فی صدی کی حیثیت رکھتی ہیں۔

تربیت یافتہ اسٹاف کی ضرورت

ان حالات سے ظاہر ہے کہ اگر ہم یہ بھی فرض کر لیں کہ ان تمام اداروں کی تعمیر و قیام کے لیے پوری رقمیں فوراً مہیا ہو جائیں گی جب بھی اس مقصد میں کامیابی اس لیے نہیں ہو سکتی ہے کہ ان کاموں کے لیے تربیت یافتہ اسٹاف یعنے کام کرنے والا طبی عملہ موجود نہیں ہے۔ صحت عامہ کی ترقی کے لیے سب سے بڑی رکاوٹ یہی ہوا کرتی ہے اور دق وسل کے انسداد کے لیے تو خاص طور پر تربیت یافتہ اور ماہر فن عملہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے ہماری سب سے پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے تاکہ کم از کم وقت میں زیادہ سے زیادہ تربیت یافتہ اسٹاف مہیا ہو جائے۔ ظاہر ہے کہ اسٹاف کی فراہمی کے لیے اچھے معلموں کی بھی ضرورت ہوگی۔ میرے خیال میں ہماری پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ صحت عامہ کے کاموں کے لیے ایک بہت بڑے عملے کو تعلیم و تربیت دینے کی غرض سے فاضل معلموں کا اسٹاف جلد از جلد تیار کیا جائے۔

جو اعداد و شمار میں نے اوپر پیش کیے ہیں اگرچہ وہ ایک تخمینہ کی حیثیت رکھتے ہیں، مگر ان سے ظاہر ہے کہ جہاں تک تھوڑی مدت کے اندر حصول مقاصد کا تعلق ہے صحت عامہ کی تدبیروں کو معقول بنیادوں پر قائم کرنے کی ضرورت ہے اور عقلی اصول پر اس تنظیم کا اہم پہلو یہ ہوگا کہ دق وسل کی انسدادی تدبیروں کو صحت عامہ کے مجموعی مسئلہ کا ایک جزو بنا دیا جائے۔

آخر میں ہمیں یہ غور کرنا چاہیے کہ دق وسل کے انسدادی کاموں کو عقلی اصول کے مطابق منظم کرنے کے لیے کن چیزوں کی ضرورت ہوگی۔ اس سلسلے میں سب سے پہلی ضرورت یہ ہے کہ بعض قلیل ترین معیار قائم کیے جائیں۔ یعنے یہ فیصلہ کر لیا

جائے کہ طبی اداروں کے قیام و تعمیر اور اسٹاف کے نصاب تعلیم کے سلسلے میں اگر ضروری سامان اور ذرائع بعض مخصوص مقدار سے کم ہوں گے تو ہمارا کام نہیں چلے گا۔

جہاں تک اداروں کا تعلق ہے ہم دیکھتے ہیں کہ ان دنوں قدیم ابتدائی اور قطعاً ناکافی معیار سے لے کر جدید نمائشی اور اسرافی معیار پر اندھا دھند قائم کیے جا رہے ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جو عقلی تنظیم کے خلاف ہے۔ اس میں زیادہ تر ظاہری ڈھانچہ پیش نظر رکھا جاتا ہے اور اسٹاف اور ضروری ساز و سامان کا کم خیال کیا جاتا ہے۔ حالاں کہ ہمیں اچھی طرح معلوم ہے کہ طبی پیشہ کی کامیابی اور افادیت مندرجہ ذیل تین چیزوں پر منحصر ہے:۔

(۱) طبی علم کی قابلیت اور فنی مہارت

(۲) ضروری ساز و سامان اور آلات۔ جو اسٹاف کو پوری کارکردگی اور مکمل صلاحیت و قابلیت کے اظہار کا موقع دیں

(۳) اسٹاف اور ساز و سامان کے لیے ایسی عمارتوں کی فراہمی جن میں حقیقی کاموں کی زیادہ سے زیادہ آسانیاں موجود ہوں اور ظاہری نمائش کا فقدان ہو۔

میرا خیال ہے کہ اس کانفرنس میں مکانی معیاروں کا مسئلہ بھی آپ کے غور و بحث کا موضوع ہوگا اور مجھے امید ہے کہ یہ معیار اچھے اور قابل قبول ہوں گے۔

نصاب تعلیم کا معیار قائم کرنا اور اس میں اندرونی ہم آہنگی پیدا کرنا بھی کچھ کم اہم مسئلہ نہیں ہے۔ غالباً وہ دن بہت دور نہیں ہیں جب کہ ہر وہ یونی ورسٹی جس میں کوئی میڈیکل کالج موجود ہوگا، طلبا کے لیے دق و سل کے امراض کا "ڈپلوما" (سند) بھی قائم کرے گی۔ ٹیوبرکلوسس ایسوسی ایشن آف انڈیا کا ایک اہم فرض یہ بھی ہے کہ مختلف معیاروں میں ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے نصاب تعلیم کی چھان بین کرے۔ مجھے امید ہے کہ وہ اس خدمت کے لیے تیار ہوگی اور متعلقہ تعلیمی ادارے اس کا خیر مقدم کریں گے۔

اداروں کا تعین مقام

انسداد دق و سل کے ذرائع کی عقلی تنظیم کے سلسلے میں دوسرا اہم قدم یہ ہے کہ مختلف مقامات کا معائنہ کیا جائے اور دق و سل کے معالجاتی اور صحت افزا اداروں کو ایسے مقامات پر قائم کیا جائے جہاں ان کی ضرورت ہو اور جہاں ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جا سکے۔ اب وہ زمانہ ختم ہو چکا ہے جب مرض دق و سل کے علاج میں آب و ہوا کو سب سے زیادہ اہمیت دی جاتی تھی۔ اگرچہ اب بھی اس کے اثرات کا خیال رکھنا ضروری ہے مگر یہ کوئی بنیادی عنصر نہیں ہے۔

اب سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ دق و سل کے طبی اداروں کی فراہمی کافی طور پر ایسے علاقوں میں کی جائے جہاں اس بیماری کے حملے سب سے زیادہ ہوتے ہیں، تاکہ ان اداروں تک مریضوں کی رسائی آسانی سے ہو سکے۔ اگرچہ ہم پہاڑی علاقوں کے سینی ٹوریم یعنی صحت گاہوں کے افادی پہلو کو نظر انداز نہیں کر سکتے۔ اور یہ ایک یقینی امر ہے کہ ان کی مفید خدمات جاری رہیں گی، تاہم مختصر مدت کے کسی پروگرام کو عقلی تنظیم کے اعتبار سے کامیاب بنانے کی صورت یقیناً یہی ہے کہ سر دست پہاڑی بلندیوں کو نظر انداز کر کے ہم دشمن پر اس علاقہ میں پہنچ کر حملہ کریں جہاں اس کی طاقت زیادہ ہے۔

خواتین محترم و معزز حضرات، میں نے اپنے خیالات کے اظہار میں آپ کا بہت وقت لے لیا ہے لیکن مجھے یقین ہے کہ میں نے صحت عامہ کے پس منظر میں دق و سل کے مسئلے پر آپ کی توجہ مبذول کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے۔ ہم نے مختصر مدت کے پروگرام کی عملی تنظیم پر بھی کافی غور کر لیا ہے، اس لیے میرا مقصد پورا ہو گیا ہے اور مجھے امید ہے کہ آپ کا وقت ضائع نہیں ہوا ہے۔

معذرت

ہمیں افسوس ہے کہ قلت گنجائش کی وجہ سے ہم اس اشاعت میں اپنے اعلان کے مطابق "ورزش" اور "ایسا بھی ہوتا ہے" (افسانہ) دو مضمون شائع نہیں کر سکے یہ دونوں مضامین نومبر سنہ ۱۹۴۵ء کی اشاعت میں شریک کیے جا سکیں گے۔

(ادارہ)

بچّوں کی تربیت

عام طور پر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ صحیح الدّماغ ہونے کا تعلق براہِ راست ہمارے دماغ کی صحت سے ہے۔ ہمارا دماغ بیماریوں سے آزاد ہوگا تو صحیح بھی رہے گا اور الجھے ہوئے معاملے پیش آجانے پر توازن کو ہاتھ سے نہ جانے دے گا۔ کسی حد تک تو خیر یہ صحیح ہے، ہم اس کی بالکل تردید تو نہیں کرتے۔ لیکن صحیح الدماغی اور تحمل و توازن کا ایک انسان میں پیدا ہونا اور اس پر قائم رہنا بڑی حد تک اس بات پر موقوف ہے کہ اس خاص شخص نے بچپن میں تربیت کس نوعیت کی پائی ہے۔ دماغی خرابیوں کے سائنٹفک مطالعات اور تحقیقات سے ہمیں ایک صحیح و سالم دماغ کی فعلیت کو دیکھنے اور سمجھنے کا کبھی موقع ملا ہے اور جو علم ہمیں اس ذریعے سے حاصل ہوا ہے ہمیں چاہیے کہ اس سے پورا پورا کام لیں اور انسان کو بالکل بچپن ہی سے بلکہ اس کے شیرخواری کے زمانے ہی سے ——ان لغزشوں سے دو چار نہ ہونے دیں جو اس کے دماغ کو خراب کرنے والی ہوں اور دنیا میں کامیاب زندگی گزارنے کی راہ میں اس کے لیے سخت رکاوٹیں بن کر تکلیف دینے والی ہوں۔

اگر کسی شخص کی صحیح دماغی تربیت نہیں ہوتی ہے اور اس کے کرکٹر میں بعض خصوصیات ایسی پائی جاتی ہیں جنھیں اجتماعی وجود برداشت نہیں کرسکتا آپ دیکھیں گے کہ ایسا شخص کسی سوسائٹی اور اجتماعی ماحول میں کوئی مقام نہیں پا سکتا۔ بلکہ آج جب کہ زندگی کی الجھنیں روز بروز بڑھتی جا رہی ہیں اور اس مناسبت سے ہماری مشکلات میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا ہے اس کی اور بھی زیادہ ضرورت ہے کہ ہمارا دماغی توازن بالکل صحیح رہے اور ہماری دماغی قوت اس قابل ہو کہ ہر الجھے ہوئے معاملے سے نہایت تحمل و بردباری سے عہدہ برآ ہوسکیں۔

آپ خود غور کیجیے وہ شخص جو ذرا ذرا سی بات پر چڑچڑا جاتا ہو اور حالات کی غیر معمولی سختی سے دو چار ہوتے ہی اپنی رائے اور فیصلہ بدل دیتا ہو اور اس سے زیادہ کچھ نہیں کرسکتا ہو کہ وہ تنہائی میں تو خیالات کے قلعے کے قلعے بنا کر کھڑے کر دے لیکن جب خیالات کی دنیا سے نکل کر عالمِ واقعہ میں ایک کام کرنے کا موقع آئے تو معاملات زندگی کی گتھیوں اور الجھنوں کو دیکھ دیکھ اتنا وحشت زدہ ہو کہ بھاگ نکلے، اور جو اس قدر خود غرض ہو کہ سوائے اپنے فائدے کے کسی چیز سے خوش نہ ہوتا ہو اور نہ ہی کریکٹر کی اس خصوصیت کی بنا پر وہ سوسائٹی کے لیے مفید و کارآمد ہو۔ ایسے لوگ بلاشبہ دماغی صحت سے محروم ہیں خواہ ان کے دماغ میں جسم و ساخت کی بالکل کوئی خرابی موجود نہ ہو۔

وہ لوگ جنہیں بچّوں کی پرورش کے مواقع میسّر آئے ہیں، انھوں نے دیکھا ہوگا کہ بعض بچّے خوش مزاج، دلیر اور اپنی خودی کو ابھارنے والے ہوتے ہیں اور اس کے مقابلے میں بعض بچّے تُند و تیز، چڑچڑے، بزدل اور حاسد ہوتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک حد تک بچّوں میں یہ خصوصیات پیدائشی ہوتی ہیں یعنی والدین سے ورثے میں ملتی ہیں لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ اس میں ان کی جسمانی و دماغی حالت اور اس ماحول کو بھی بڑا دخل ہے جن میں ان کی پرورش کی جاتی ہے۔ چناں چہ اگر زندگی کے ابتدائی چار پانچ سالوں میں بچّے کی صحیح دیکھ بھال اور صحیح قسم کی تربیت ہوگئی ہے تو وہ ایسی خصوصیات کا حامل ہوگا کہ آئندہ زندگی میں وہ سوسائٹی کا ایک کارآمد جزو بن جائے، اور اگر اس کی تربیت اسی زمانے سے خراب ہوئی ہے اور اس نے آنکھ کھول کر اپنے گرد و پیش والدین اور قریبی عزیز رشتہ داروں میں غلط طور طریقے اور نامناسب و ذلیل قسم کے سلوک دیکھے ہیں تو پھر وہ ویسا ہی ٹھیکا اور بڑا ہو کر اسے محسوس ہوگا کہ وہ سوسائٹی کے لیے ناقابلِ برداشت ہے اور سوسائٹی اس کے لیے۔

اس مضمون میں ہمارا موضوع یہی ہے اور ہم اسی پر خاص طور پر بحث کریں گے کہ کس طرح ایک بچّے میں اچھے اور عمدہ خصائل پیدا کیے جا سکتے ہیں اور کس طرح اسے رذیل اور غلط خصائل سے بچایا جا سکتا ہے۔

بعض لوگ بچّوں کی آزادی کو بالکل سلب کر لیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ہر معاملے میں بغیر والدین کی مرضی کے حرکت تک نہ کریں۔ ایسے بچّوں میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہوتی۔ دلیری کے بجائے ان میں خوف پرورش پاتا ہے۔ وہ جب کبھی خود کوئی کام کرتے ہیں تو غلطی کرنے کا خیال ان کے دماغ پر اس قدر شدت سے مسلط ہو جاتا ہے کہ وہ کبھی صحیح کام کر ہی نہیں سکتے۔ عدم اعتماد کا یہ عالم ہو جاتا ہے کہ اٹھتے بیٹھتے ان سے گھر کی چیزوں کا نقصان

ہوتا ہے۔ اس تربیت کے ساتھ جب وہ بڑے ہو کر زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو حالات اور زندگی کی سختیوں سے مقابلہ کرنے کی اپنے میں ہمت نہیں پاتے۔ احساس دنایت ان پر چھا جاتا ہے اور وہ اپنے آپ کو ہر شخص کے مقابلے میں بے وقوف اور نااہل سمجھنے لگتے ہیں۔ خصوصیت سے انھیں اپنے ہم عمروں میں [illegible]۔ حالاں کہ ذہنی اعتبار سے وہ کسی سے بھی کم نہیں ہوتے بلکہ بسا اوقات کچھ زیادہ ہی ہوتے ہیں۔

بعض ایسے لوگوں سے سابقہ پیش آتا ہے جن کے ساتھ کسی طرح بھی گزر نہیں کی جا سکتی۔ وہ آپ کے نزدیک عجیب و غریب غیر معقول اور خود غرض ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس بعض لوگ خود ہمارے ساتھ مل کر نہیں رہ سکتے۔ اس لیے کہ ہمیں وہ خود غرض اور متعصب قسم کا انسان پاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے عیوب خود نہ دیکھ سکتے ہوں یا ایک خاص قسم کے ماحول میں رہ کر اسی کو صحیح سمجھتے ہوں لیکن جب دوسروں سے سابقہ پیش آتا ہے تو پتہ چلتا ہے کہ ہماری بچپن کی تربیت بھی خراب ہوئی ہے۔ یہ خیال رہے کہ بچپن کی تربیت کے معنی فقط یہی نہیں ہے کہ آپ نے بچوں کو صاف ستھرا رہنا سکھا دیا۔ انھیں نرمی و تمیز سے گفتگو کرنی سکھا دی، بلکہ ان کے جذبات کا صحیح صحیح رخ متعین کر دینا بھی بڑا ضروری ہے تاکہ دوسروں کی بے عنوانیاں و بدتمیزیاں دیکھ کر ان میں گھبراہٹ و چڑچڑاپن نہ پیدا ہو بلکہ ان سب کو صبر کے ساتھ برداشت کرنے کی عادت ہو۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ ان کا دماغ شدید سے شدید قسم کی الجھنوں میں سے بھی نہایت آسانی و سہولت سے نکل جائے گا اور زندگی میں ناخوش گواری پیدا ہونے کا موقع نہیں آئے گا۔

بچہ اپنے ماحول سے ہر لمحہ اثر لیتا ہے۔ ہر بیرونی تصادم سے ایک خاص قسم کے جذبات اس میں پیدا ہوتے ہیں اور اس بار بار کے ٹکراؤ اور تصادم سے اس کے جذبات ایک خاص شکل میں ڈھلتے ہیں یعنی ناخوش گوار حالات کا مقابلے پر اس کا دماغ ایک خاص نوعیت کی جذباتی روش اختیار کرتا ہے۔ گرد و پیش کی چیزوں کو دیکھنے کے لیے ایک نظر پیدا ہو جاتی ہے۔ اور یہ عادات رفتہ رفتہ کچھ ایسی راسخ ہوتی جاتی ہیں کہ پھر یہی اس شخص کے لیے دنیا میں آگے چل کر مفید و مضر ثابت ہوتی ہیں۔ اگر ماحول اچھا ہوا اور دماغ و جذبات پر ہمیشہ اچھے قسم کے اثرات مرتسم ہوتے رہے تو وہ اس شخص میں نہ صرف یہ کہ کام کرنے کی صلاحیتیں پیدا کریں گے بلکہ وہ سخت سے سخت آزمائش کے موقع پر بھی خوش اور باہمت رہے گا۔ اور اگر ماحول خراب ہوا اور جذبات پر ہمیشہ ناموافق اور بُرے قسم کے اثرات کا نقش قائم ہوتا رہا تو اس شخص میں نہ صرف یہ کہ کام کرنے کی صلاحیت مفقود ہوگی بلکہ وہ ہر معمولی سی آزمائش و ابتلا میں گھبرا اٹھے گا اور اس کے برتاؤ میں کبھی دبے و توفی کے آثار پیدا ہوں گے۔ اس سے معلوم ہوا کہ ہماری اہلیت و صلاحیت اور کارکردگی اور ہماری نالائقی اور عدم صلاحیت کارکردگی ان دونوں کا انحصار ہماری بچپن کی دماغی تربیت و صحیح نشو و نما پر ہے۔

ہمارے ہاں عام قاعدہ یہ ہے کہ جہاں بچے نے ضد کی اور مچلنے لگے "ہوّے" سے ڈرانا دھمکانا شروع کر دیا۔ ہم میں سے بہت کم بچے کی اصل ضرورت کو سمجھ کر اسے پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چوں کہ اس کے رونے سے اپنے کام میں فرق آتا ہے لہٰذا اس کو خاموش کرنے کے لیے "شارٹ کٹ" یعنی قریب کا رستہ نکالتے ہیں اور بچے کو ڈرانے لگتے ہیں۔ یہ طریقہ بالکل صحیح نہیں ہے۔ اس سے بچوں کے دماغوں پر بہت ہی خراب اثر پڑتا ہے۔ بعض بچوں کے اعصاب و دماغ دونوں پر اس کا اتنا گہرا اثر قائم ہو جاتا ہے کہ بعد میں کسی کو ہسٹریا اور کسی کو عصبی تکالیف گھیر لیتی ہیں۔

بچوں کو غلط روی سے تو ضرور روکنا چاہیے اور حسب موقع اس سلسلے میں سرزنش و سزا دینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں لیکن والدین اور استادوں کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو دوسروں کے سامنے ذلیل و شرمندہ نہ کریں۔ اس سے ان میں احساس دنایت پیدا ہوگا۔ خاص طور پر ان بچوں کے معاملے میں اور بھی زیادہ احتیاط برتی جائے جو پہلے سے دوسروں کے مقابلے میں دماغی اعتبار سے پیدائشی طور پر کم زور واقع ہوتے ہوں۔ والدین کا بچوں کو ان کے قصور پر گالیاں کوسنے دینا بھی صحیح نہیں ہے۔ اس سے بھی بچے کی ذہنیت و نفسیات پر کچھ اچھا ردِّ عمل رونما نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ بظاہر عارضی طور پر بچے کی اصلاح ہو جائے۔ لیکن ذہنی طور پر اصلاح کے بجائے بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے اور آئندہ چل کر عمر کے کسی حصے میں وہ تحت الشعوری اثر ابھر کر رنگ لاتا ہے۔ بچوں کے ساتھ ان کی اصلاح و درستی کے لیے یہ شکل بھی نہ اختیار کی جائے تو بہتر ہے۔

عام طور پر والدین اور استاد دونوں کے طرز عمل و برتاؤ میں بچوں کو سزا دیتے وقت جو چیز قابل اعتراض ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ ان کے انداز سزا میں جذبۂ انتقام زیادہ کارفرما نظر آتا ہے اُن کی غلطیوں کی تکرار پر ان کو غصہ چڑھ جاتا ہے اور وہ آپے سے باہر ہو کر ان پر ہاتھ چھوڑ دیتے ہیں اور اپنا غصہ ٹھنڈا

کرتے ہیں۔ یہ جذبہ قطعی غلط ہے اور بچے میں استاد اور والدین ہر دو بزرگوں کی طرف سے جذبۂ نفرت پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ حسب موقع خطاؤں کی گرفت کی جائے۔ سزا بھی دی جائے۔ لیکن سزا دینے سے پہلے بچے پر اس کا قصور اچھی طرح واضح کر دیا جائے تاکہ وہ خود اپنے آپ کو سزا کا مستحق سمجھنے لگے اور آپ جب سزا دیں تو اسے یہ محسوس نہ ہو کہ آپ اس پر ظلم کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ سزا دیتے وقت آپ کو یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ قصور اور آپ کی تجویز کردہ سزا متناسب ہوں اس سلسلے میں شدت برتنے کا نتیجہ بچے کے نفسیات پر نہایت خراب نکلے گا۔ اس کے دل میں ایسا خوف بھی بیٹھ سکتا ہے جو بڑے ہو کر اس کو دماغی و نفسیاتی اعتبار سے نااہل بنا دے، اور اس کی بہت سی دماغی صلاحیتوں کو لے ڈوبے۔ اس لیے سزا دیتے وقت ہمیشہ اس بات کا لحاظ رکھیے کہ مبادا آپ کا بے موقع تشدد کہیں بہت مہنگا پڑ جائے۔

بچوں کی دماغی و نفسیاتی تربیت کے لیے ان میں نقل کرنے کے جو طبعی رجحانات پائے جاتے ہیں ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ جیسا وہ دوسروں کو کرتے دیکھتے ہیں ویسا ہی خود بھی کرنے لگتے ہیں۔ اچھے والدین کی صحبت میں بچوں پر اچھا اثر پڑے گا اور بُرے والدین کی صحبت میں بُرا اثر۔ قوتِ گویائی جو تمدن کی ترقی کا بہت بڑا ذریعہ ہے بڑی حد تک اسی نقالی کی رہینِ منت ہے۔ غرض بچے کا تو یہ ہے کہ جیسا دیکھے اور سنے گا ویسا ہی کرے گا اور زبان سے کہے گا۔ رحم، شفقت، دلیری، امانت و دیانت و پاکیزگی سے اس کا واسطہ پڑے گا وہ ویسا ہی بننے کی کوشش کرے گا۔ اس کے برعکس اگر ظلم، شقاوت، جعلسازی، بددیانتی و ناپاکی سے اس کا واسطہ پڑے گا تو وہ ویسا ہی کچھ بننے کی کوشش کرے گا۔ اب یہ ہمارا کام ہے کہ بچوں کے گرد و پیش ایسا عمدہ اور اچھے قسم کا ماحول پیدا کریں کہ ان کے جسم و دماغ دونوں صحیح و تن درست رہیں۔ ورنہ وہ نہ صرف جسمانی طور پر عوارض کا شکار ہوں گے بلکہ اخلاقی طور پر بھی بیمار رہیں گے۔ انھیں کسی اعتبار سے آپ تندرستوں کے زمرہ میں نہیں لا سکتے خواہ وہ جسمانی اعتبار سے کتنے ہی عظیم الجثہ و تنومند نظر آئیں۔

نفسیاتی و دماغی تربیت کے لیے ایک اور چیز بڑی مفید ہے جسے ہم ذہنی تحریک، اشارہ اور توجہ دلانا کہہ سکتے ہیں۔ اس کی اہمیت کو اب تک اتنا محسوس نہیں کیا گیا جتنا کہ واقعی طور پر ہے۔ ہماری ذہنیتوں پر اس قسم کی ذہنی تحریکوں کا بڑا اثر پڑتا ہے۔ ہمارے بہت سے فیصلے جن پر ہم بڑے غور و فکر کے بعد پہنچتے ہیں، عام طور پر کسی بیرونی ذہنی تحریک کے رہینِ منت ہوتے ہیں جو ہمارے ذہن پر نامعلوم طریق پر مسلط ہو چکی تھی اور ہمارے ہر کام کے بنانے اور بگاڑنے میں اثر انداز ہو رہی تھی بسا اوقات تو یہ ہوتا ہے کہ ہم کسی کام کا فیصلہ کسی ذہنی اشارے یا تحریک سے متاثر ہو کر کر بیٹھتے ہیں اور بعد میں اپنے فیصلوں اور خیالات کو حق بجانب اور معقول ثابت کرنے کے لیے خوب زور شور سے استدلال کرتے ہیں۔ یہ تو بڑوں کے ساتھ ہے بچے جن کی قوتِ استدلال ابھی بالکل خام ہوتی ہے وہ تو اس معاملے میں بہت پیش پیش ہوتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ بچوں کو تعلیم دیتے، اُن کو ٹوکتے، اُن کو ڈراتے دھمکاتے میں اس کا خیال رکھیں کہ کہیں ہم کوئی ایسی باتیں تو اُن کے ذہن میں اور تحت الشعور میں نہیں ڈال رہے ہیں جو اُن کے نفسیاتی نشوونما کو کسی اعتبار سے بھی روکنے والی ہوں۔ اکثر ناسمجھ والدین یہ جو نہیں جانتے کہ اُن کے یہ الفاظ جو وہ محض تنبیہ کے طور پر بچوں سے کہہ رہے ہیں کس طرح ان کے نفسیات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً بعض بچے شروع ہی سے ایسے اٹھتے ہیں جو گرنے پڑنے زیادہ ہیں اور جب وہ اس قابل ہوتے ہیں کہ گھر کا چھوٹا موٹا کام بھی کرنے لگیں تو اس دوران میں اس سے گھر کی چیزوں کا نقصان بھی ہوتا ہے۔ اس موقع پر اگر والدین سمجھ دار ہیں تو وہ اچھے قسم کی ذہنی تحریک سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا کر سکتے ہیں اور اگر والدین ناسمجھ ہیں، چڑچڑے اور تنگ مزاج ہیں تو وہ ہر اس وقت جب بھی بچہ کسی کام کو ہاتھ لگائے گا کہیں گے: ہاں اب گرا دیجیو اور گلاس کو توڑ دیجو۔ دیکھیے اب تو اسے ہاتھ لگایا ہے کیا بناتی ہو بس خراب ہی کرو گے۔ اور تم سے کیا امید ہے۔ غرض اس قسم کے ذہنی اشارے دے کر ان کی رہی سہی خود اعتمادی کو بھی نکال دیتے ہیں اور انھیں بالکل بیکار اور نااہلوں کے زمرے میں شمار کرنے لگتے ہیں۔ اس قسم کی حرکات سے بچوں کے جسم اور دماغ دونوں پر نہایت برا اثر پڑتا ہے۔ ان کے دماغ کے نشوونما کے رک جانے اور نفسیاتی شکایات کے پیدا ہونے کے ساتھ جسمانی ترقی بھی رک جاتی ہے۔ جو کچھ وہ کھاتے ہیں انگ نہیں لگتا۔ اٹھتے جوتا اور بیٹھتے لات پڑنے کا ڈر انھیں کسی کام کا نہیں چھوڑتا۔ اس لیے بچوں کے دماغوں اور ذہنوں میں اچھے اچھے خیالات بٹھانے چاہییں۔ ان کے نقائص اور غلطیوں کا ذکر نہ کیا جائے اور زیادہ تر درگزر سے کام لیا جائے۔ ان کے معمولی سے اچھے کام کو خوب

سراہا جائے اور ان کی ہمت افزائی کی جائے۔ اس سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوگی اور پست ہمتی و کمزوری ان کے ذہنوں میں بار نہیں پائے گی

عام طور پر تمام بچوں میں تجسس کا مادہ ہوتا ہے۔ اگر اس کو دبا لے لیے بجائے ابھارا جائے تو ہمیں بہت ممکن ہے کہ آئندہ کے سائنس داں اور بہت سی نئی نئی چیزوں کے موجد ہوں گے۔ لیکن ہم یہ دیکھتے ہیں کہ جب بچے اپنے والدین سے اپنے گرد و پیش کی چیزوں کے متعلق سوال کرتے ہیں تو مشکل ہی سے کوئی باپ ایسا نکلتا ہے جو ایک آدھ بات کا جواب دینے کے بعد گھبرا کر بچے کو سختی سے خاموش ہو جانے کی تلقین نہ کر دے۔ حالاں کہ ہونا یہ چاہیے کہ بچوں کے ان سوالات کے جوابات نہایت خندہ پیشانی اور خوشی سے دینے چاہییں تاکہ ان کی ہمت افزائی ہو اور اپنے گرد و پیش کی چیزوں کے متعلق جاننے کا یہ جذبہ خوب ابھرے اور پرورش پائے۔ بچے کا یہ جذبہ علم حاصل کرنے کی طلب کا ابتدائی مظاہرہ ہے۔ اس سے دماغ کا اسی طرح نشو و نما ہوتا ہے جس طرح دھوپ پانی اور ہوا سے پودوں کا۔ اس جذبہ کو ابھرنے کا موقع دینے سے بچوں کے علمی رحجانات ترقی پذیر ہوتے ہیں جو بچوں کی آئندہ بہبود کے لیے نہایت اہم ثابت ہوتے ہیں۔ لوگوں کا ایک عام خیال یہ بھی ہے کہ زیادہ شفقت اور نرمی سے پیش آنے سے بچے بگڑتے ہیں۔ اوّل تو یہ صحیح نہیں لیکن اگر صحیح بھی ہو تو بے پروائی، تغافل، غلط فہمیوں اور انھیں جہالت میں رکھنے سے وہ اور بھی زیادہ بگڑتے ہیں اور اہل نظر جانتے ہیں کہ یہ بگاڑ کہیں زیادہ خراب نتائج کا حامل ہے۔

لوگ اس کی زیادہ کوشش کرتے ہیں کہ بچے کا تعقل بڑھے۔ اور ذہنی اعتبار سے وہ زیادہ ترقی کر جائے۔ لیکن بچے کے جذبات و ذہنی تصورات کو درست کرنے کی مناسبہ کوئی توجہ نہیں کرتے۔ کسی شخص میں اپنے آپ کو حالات کے مطابق ڈھال لینے کی قابلیت ہونا جتنا اس کی ذہانت و قرینۂ عقلی پر موقوف ہے اس سے کچھ زیادہ اس بات پر منحصر ہے کہ اس کے جذبات پر بیرونی عوامل کا جو کچھ بھی اثر پڑتا ہے وہ اسے نہایت اطمینان و خوش گواری کے ساتھ برداشت کرتا ہے یا نہیں۔ دنیا میں ایسے لوگوں کی کمی نہیں ہے جو عقلی مرتبہ کے لحاظ سے کم تر درجے پر ہونے کے باوجود کش مکش زندگی میں اپنا راستہ نہایت کام یابی کے ساتھ بنا لیتے ہیں اور بہ آسانی اپنی معیشت کا بند و بست کر لیتے ہیں اس کے برعکس ایسے لوگ جو ذہنی و عقلی اعتبار سے کافی اونچا درجہ رکھتے ہیں، لیکن اپنی جذباتی عادات و خصائل کی وجہ سے زندگی کی دوڑ میں بہت پیچھے رہ جاتے ہیں، یا معمولی سی چیزیں ان کے دماغی توازن کو بگاڑ دینے کے لیے کافی ہوتی ہیں۔ اور اپنے مزاج و طبیعت کے ہاتھوں اس قدر مجبور ہو جاتے ہیں کہ ان کی عقل و ذہانت بھی ان کے کام نہیں آتی۔

ضبط نفس ایک نہایت اعلیٰ خصلت ہے جو ایک انسان اپنی اولاد کو ورثے میں دے سکتا ہے۔ یہی خصلت انسان کو حیوانوں سے متمیز کرتی ہے۔ اس کے حاصل کرنے کا مجرب ترین نسخہ یہ ہے کہ انسان بچپن ہی سے اپنے آپ کو تربیت دیتا رہے۔ اس سے دماغ کو صحیح قسم کی بالیدگی نصیب ہوتی ہے اور بچے جب والدین اور بزرگوں کو اپنے اوپر اخلاقی پابندیاں خود عائد کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو اسی قسم کی پابندیاں خود بھی اپنے اوپر عائد کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور تادیب کا یہ طریقہ بچوں میں ضبط نفس کی تعلیم و تربیت دینے میں ڈنڈے سے کہیں زیادہ موثر و بہتر ثابت ہوا ہے۔

اسی طرح جذبۂ ہمدردی ہے اس کا مظاہرہ بھی بچوں پر نہایت اچھا اثر کرتا ہے۔ جب وہ اپنے بڑوں کو دوسروں کے دکھ درد میں ہمدردی کرتے دیکھتے ہیں تو خود بھی ایسے مواقع پر اپنے ساتھیوں اور رشتہ دار بچوں کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرتے ہیں بچپن ہی سے وہ اپنے نفس کے علاوہ دوسری چیزوں میں بھی دل چسپی لینا سیکھ جاتے ہیں۔ جذبۂ ہمدردی ایک ایسی حسین شے ہے کہ انسان خود بخود اس کی طرف کھنچتا ہے۔ یہ ہمیں ناخوش گوار و تکلیف دہ حالات میں دوسروں کی مدد کرنے کی عظیم الشان تربیت دیتا ہے۔ ہم کسی آدمی کو دماغی اعتبار سے تن درست نہیں کہہ سکتے، اگر اس کا جذبۂ ہمدردی سرد ہو چکا ہو کہ اصل میں یہی تن درستی کی علامت ہے۔

دماغی صحت پر بڑا اثر ڈالنے والے عناصر میں سے غصہ، خوف، ڈر، خواہ مخواہ معمولی معمولی چیزوں پر پریشان و متفکر ہو جانا وغیرہ دماغی ترقی کو بڑی حد تک روک دیتے ہیں۔ ان سے دماغی قوت ضائع ہو جاتی ہے اور انسان کی روح پر پستی مسلط ہو جاتی ہے۔ یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں جنھیں لوگ کچھ اہمیت نہیں دیتے، جسمانی و دماغی صحت کے لیے زہر ہیں جو بالآخر ہلاکت کا باعث ہوتی ہیں۔ معمولی معمولی اور چھوٹی چھوٹی مرضی کے خلاف چیزوں پر بھڑک کر آپے سے باہر ہو جانا، بلا وجہ کا خوف اور ڈر اپنے اوپر طاری کر لینا اور نہایت کم اہمیت کی چیزوں

کو موت وحیات کے مسائل بنا کر ان پر موقع بے موقع الجھتے رہنا دماغی بیماری کی علامات ہیں جنہیں ہر سمجھ دار شخص کو سمجھنا چاہیے۔ اور انھیں دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ لوگ اب تک اسی غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ فقط جسم ہی بیمار ہوا کرتا ہے حالاں کہ آپ کا دماغ بھی بیمار ہوتا ہے اور جس طرح کسی جسمانی بیماری کا مریض کچھ مخصوص علامات رکھتا ہے دماغی مریض کی بھی کچھ علامات ہیں جن کی موجودگی میں دماغی صحت سے وہ شخص محروم رہتا ہے۔ ان سے چھٹکارا حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ ضبط نفس کی خود بھی مشق کریں اور بچوں کو بھی تربیت دیجیے۔ ان چھوٹی چھوٹی چیزوں پر الجھنا چھوڑ دیجیے۔ اس سے آپ کی عصبی قوت محفوظ رہے گی اور آپ کے اس وقت کام آئے گی جب خدا نخواستہ آپ کسی سخت مصیبت و آزمائش میں مبتلا ہوں گے۔ مثلاً کوئی متعدی بیماری، کوئی اور تکلیف مثلاً کوئی گھریلو مسئلہ جس نے خوف ناک صورت اختیار کرلی ہو۔ ایسے مواقع پر آپ نہایت قوت سے کام لے کر بڑی سے بڑی مصیبت کو کم اور حقیر بنا سکتے ہیں لیکن اگر آپ اپنی روز مرہ کی زندگی میں چھوٹی چھوٹی چیزوں پر سخت پریشان ہوجائیں گے تو آپ کے اعصاب کی قوت ان چیزوں ہی سے لڑنے جھگڑنے میں صرف ہوجائے گی۔ اور اصل کام کا وقت جب آئے گا تو آپ ہتھیار ڈال کر بیٹھ جائیں گے۔

اگر آپ نے اس حقیقت کو سمجھ لیا تو آپ کوشش کریں گے کہ طرزِ عمل میں تبدیلی پیدا کریں۔ ضبطِ نفس سے کام لے کر دماغ میں اعلیٰ درجہ کے خیالات کو جگہ دیں لیکن اس کام کو وہی شخص انجام دے سکتا ہے جو اپنی نگرانی میں سخت کرتا ہے۔

حدود سے بڑھے ہوئے جذبات نہ صرف دماغی و عصبی بیماریاں پیدا کرتے ہیں بلکہ جسمانی عوارض بھی اس سے لاحق ہوتے ہیں بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اعصاب پر اسی وقت اثر ہوتا ہے جب کوئی سخت قسم کا صدمہ یا رنج پہنچے۔ حالاں کہ ان کا اتنا اثر نہیں ہوتا جتنا ان گھڑی گھڑی کی کوفتوں اور پریشانیوں سے جو انسانی اعصاب کی شکست و ریخت میں اسی طرح کام کرتے ہیں جس طرح چھوٹے چھوٹے قطرے ایک پتھر کی سل میں گڑھا ڈال دیتے ہیں۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ اپنی جسمانی صحت کی خاطر ان دماغی بیماریوں کا علاج کریں۔ اور اس سے پہلے کہ یہ جڑ پکڑ لیں بچپن ہی سے ان کو نکالنے کی کوشش کریں تاکہ اطمینانِ قلب اور بہتر صحتی زندگی بسر ہو۔

ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

نمبر شمار	نام فائل	وزن	محصول	قیمت	میزان
(۱)	ضبط تولید نمبر مکمل فائل	۱۱۳ تولہ	۱۲ر	عا ر	عا ۱۲ر
(۲)	ذن وسل نمبر مکمل فائل	۱۲۲ 〃	۱۳ر	عا ر	عا ۱۳ر
(۳)	روحانی علاج مکمل فائل	۱۰۵ 〃	۱۱ر	عا ر	عا ۱۱ر
(۴)	جنگ وطب مکمل فائل	۸۵ 〃	۹ر	عا ر	عا ۹ر
	صرف خاص نمبر				
(۱)	قدرتی علاج نمبر	۲۲ تولہ	۳ر	۸ر	۱۱ر
(۲)	اعادہ شباب نمبر	۳۲ 〃	۴ر	۸ر	۱۲ر
(۳)	ذن وسل نمبر	۴۱ 〃	۵ر	۸ر	۱۳ر
(۴)	ضبط تولید نمبر	۳۸ 〃	۰۴ر	۸ر	۰۱۲ر
(۵)	جنگ وطب نمبر	۲۱ 〃	۰۲ر	۸ر	۰۱۰ر

نوٹ:- رجسٹری منگانے کی صورت میں ۳ر محصول رجسٹری کا اضافہ ہوگا۔

سیر و سیاحت

شملہ سے مسوری تک!

سنہ ۳۹ء کے لکھے ہوئے اس سفرنامے کی سنہ ۶۴ء میں اشاعت کا سبب اس سے زیادہ نہیں کہ سنہ ۳۹ء میں ہمدرد صحت طبی مباحث اور مضامین پر مشتمل ہوتا تھا اور اب بہ اصول حفظ صحت پر خصوصیت سے بحث کرتا ہے۔ اس قسم کے سفرنامے براہ راست انسانی صحت سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس لیے موسیو اقبال حسین ایم۔ اے کا لکھا ہوا یہ دلچسپ مضمون ٹھیک ۲۶ سال کے بعد ان صفحات میں شائع ہو رہا ہے ——— مستثنیات سے کوئی بحث نہیں، لیکن انسان کی یہ فطرت ہے کہ وہ ذاتیات میں زیادہ دلچسپی لیتا ہے۔ اس لیے یہ کہنا کہ اس قسم کے سیر و سفر کی داستان ایک فسانے سے کہیں زیادہ دل پسند اور دلچسپی ہوتی ہے، بجا ہے اور درست۔ اصلاحی افسانے اور قصے اور شجاعت اور بہادری کی فرضی داستانیں اپنی جگہ نتیجہ خیز ہوتی ہیں مگر حقیقت بہرحال حقیقت ہوتی ہے۔ حقیقت میں جو کیف ہے وہ داستانوں میں کہاں؟

اس سیر و سفر کے چار ہیرو ہیں جنھوں نے شہر کی زندگی کو چھوڑا، آرام کو خیرباد کہا اور خود کو چند دن کے لیے ان خطرات میں جا ڈالا جہاں چند ہی لوگ جانے کی ہمت کرتے ہیں۔ راستے کی دشواریاں، پہاڑوں کی عظیم الشان بلندیاں اور کھڈوں کی عمیق ترین پستیاں ایک طرف جسمانی تکالیف، پانی سے محرومی، پیروں کے چھالے اور زخم اس پر مستزاد۔ لیکن کیسے خوش بخت ہیں یہ حضرات جنھوں نے زندگی کا ایک نیا لطف حاصل کیا جنھوں نے بڑے سبق حاصل کیے اور وہ لذتیں میسر آئیں جو ہر ایک کو میسر نہیں۔ ہمدرد صحت کے صفحات میں کوشش کی جائے گی کہ ہر ماہ اسی قسم کے حالات شائع ہوں ہم ان خوش قسمت حضرات کو دعوتِ تحریر دیتے ہیں جنھوں نے اسی قسم کے سیر و سفر کیے ہیں جنھوں نے خوفناک جنگلوں میں سیر و شکار کا لطف بھی اٹھایا ہو، اسی قسم کی حقیقی داستانیں۔

ایک دن صبح کی سیر کے سلسلے میں پرانے قلعے جا نکلا۔ وہاں کیا دیکھتا ہوں کہ حکیم عبدالحمید صاحب مالک ہمدرد دواخانہ دوڑ لگا رہے ہیں۔ حکیم صاحب کو صبح کی سیر کا بے حد شوق ہے۔ پہلے فلیگ اسٹاف جایا کرتے تھے جسے ہمارے ہاں کا ان پڑھ طبقہ ماؤنٹ کہتا ہے۔ معلوم ہوا کہ آج کل آپ نے پرانے قلعے پر دھاوا بول رکھا ہے۔ تھوڑا بہت شوق مجھے بھی ہے جس کا اظہار کبھی کبھی دوروں کی شکل میں ہوتا رہتا ہے، یعنی یہ کہ سال بھر میں دو تین بار ایک ایک دو دو ماہ کا پیدل پھرنے کا دورہ پڑ گیا اور بس۔ لیکن ان حضرت کی طرح نہیں کہ آندھی آئے یا مینھ، ان کی صبح کی سیر ناغہ نہیں ہوگی۔ ایسی مشین کی سی باقاعدگی سے مجھے تو سخت وحشت ہوتی ہے۔ باقاعدہ میں خود بھی ہوں۔ لیکن نہ اس قدر کہ بس اب ایک منٹ نہ ادھر ہوگا نہ ادھر ورزش کا وقت ہو تو خواہ کہیں ہوں قبرستان میں ہوں یا مسجد میں ورزش شروع کر دی۔ یہ میں محض تفریحاً نہیں کہہ رہا ہوں بلکہ واقعی طور پر بعض لوگ جس چیز کی پابندی کرتے ہیں اتنی ہی سختی سے کرتے ہیں جو ایک حد تک قابلِ قدر بھی ہے۔ یہاں دہلی میں ایک پرانی وضع قطع کے بزرگ تھے۔ ان کے لٹھ پھرانے کا وقت مقرر تھا۔ اول تو ان کا معمول یہ تھا کہ وہ کہیں جاتے نہیں تھے۔ لیکن اگر مجبوراً انھیں کسی خوشی کی تقریب یا میت میں شریک ہونا پڑتا تھا تو وہ اگر لٹھ پھرانے کا وقت آن پہنچتا تو بھری محفل میں اپنا کام شروع کر دیتے تھے اور کسی چیز کی پروا نہیں کرتے تھے۔ حکیم صاحب کی باقاعدگی غالباً ابھی اس حد تک نہیں پہنچی تھی۔ اس سے ایک آدھ درجہ کمتر ہی سمجھیے۔

حکیم صاحب جب دوڑ لگا کر فارغ ہوئے تو میرے پاس آ کر گھاس پر بیٹھ گئے۔ ادھر ادھر کی باتیں ہوتی رہیں۔ میں نے یونہی تفریحاً کہا کہ بھائی اگر ایسا ہی پیدل پھرنے کا شوق ہے تو چلیے کسی پہاڑ پر سو دو سو میل کی مسافت طے کریں۔ ہم قدرتی مناظر کا لطف اٹھائیں گے اور آپ پیدل پھرنے کے ساتھ ساتھ کچھ جڑی بوٹیوں کی تلاش کا شوق بھی پورا کر سکیں گے۔ اگر آپ کا خیال ہو تو میں تین چار آدمیوں کی پارٹی بناؤں کہ ایسے لمبے سفر میں کم سے کم چار آدمی تو ہوں۔ انھوں نے میرے اس خیال کو بہت پسند کیا اور کہا کہ ضرور چلیے۔ میں تیار ہوں۔ اس روز بات یہیں تک ہو کر ختم ہو گئی۔ لیکن اس کے بعد وہ جب بھی کبھی مجھ سے ملتے دریافت کرتے کہ تم نے پہاڑ پر پیدل چلنے کے سلسلے میں کیا کیا۔ اول اول تو میں نے سنجیدگی کے ساتھ اس معاملے پر غور ہی نہیں کیا۔ اس روز بھی ان سے یونہی چلتی ہوئی بات کہہ دی تھی۔ لیکن ان کے بار بار کے اصرار پر میں نے پہلے تو اپنے ہی متعلق غور کیا اس لیے کہ میں میونسپل کمیٹی میں ملازم ہوں (اب وہاں سے نجات پا چکے ہیں۔ ادارہ) اور وہاں اس وقت الیکشن کا کام شروع ہو جانے کی وجہ سے چھٹی ملنا آسان کام نہ تھا اور ساتھ ہی مجھے اپنے متعلق بھی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا تھا کہ مجھ "پلیورسی زدہ"[1] کو پہاڑ

[1] مجھے سنہ ۱۹۳۵ء میں پلیورسی ہو گئی تھی (باقی نوٹ صفحہ پر)

کے پیدل سفر سے کچھ نقصان تو نہیں پہنچے گا۔ یہ ذکر اواخر جولائی سنہ ۱۹۳۹ء کا ہے۔ اسی طرح ہم جب کبھی ملتے سفر کی تفصیلات پر کچھ تھوڑی سی گفتگو ہو کر رہ جاتی۔ بات اب تک چوں کہ زیادہ آگے نہیں بڑھی تھی، اس لیے میں اب تک یہی سمجھتا۔ ہا کہ حکیم صاحب جیسے عدیم الفرصت شخص کو اتنی مہلت کہاں ملے گی کہ وہ چلنے کو بالکل تیار ہی ہو جائیں گے۔ لیکن اس کے بعد جو ملاقاتیں ہوئیں ان میں میں نے محسوس کیا کہ وہ واقعی مستعد ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ پہاڑ کے موسم وغیرہ کے متعلق انھوں نے خود بھی اپنے طور پر کچھ معلومات بہم پہنچائی ہیں اور وہ ستمبر کے مہینے کو اس مقصد کے لیے نہایت موزوں سمجھتے ہیں۔ ہر چند ابھی مقام اور چلنے کی تاریخیں مقرر نہیں ہوئی تھیں، میں نے احتیاطاً ۴ ستمبر سے ۲۰ ستمبر سنہ ۳۹ء تک چھٹی کی درخواست دے دی اور اپنے معالج سے اس سلسلے میں مشورہ بھی کیا۔ انھوں نے بتایا "اگر آپ نے احتیاط سے کام لیا تو اس سفر سے انتہائی فائدہ ہوگا۔ اس قسم کے سفروں سے تو دق کے مریضوں کو مستقل طور پر صحت ہو جاتی ہے اور آپ کو تو پلیورسی ہے۔ آپ بس تھکیے نہیں۔ جہاں تک ہو کر تھکنے سے پہلے منزل کر لیجیے اور غذا میں خالص گھی، دودھ، مکھن انڈے وغیرہ کا کثرت سے استعمال کیجیے کہ وہاں جسم کو ایندھن اور پرورش کرنے والی غذا کی زیادہ ضرورت ہوگی۔ اس نے مزید تاکید کی اور کہا کہ اگر آپ نے ان ہدایات پر عمل کر لیا تو نقصان کیسا، آپ کو تو اس قدر نفع ہوگا اور آپ کے جسم اور پھیپھڑوں کی قوت مدافعت اس قدر بڑھ جائے گی کہ اس کی برابری ایک سال کا طبی علاج بھی نہیں کر سکتا"

اپنے معالج کی اجازت مل جانے کے بعد میں نے دفتر سے چھٹی منظور کرائی اور چلنے کے لیے بالکل تیار ہو گیا۔ ہر چند یہ راستہ فرسودہ سا ہے۔ لیکن ابتدا میں ہم نے اپنے لیے اسی کا انتخاب کیا۔ اگرچہ حکیم صاحب کا اصرار تبت چلنے کا تھا۔ اصل میں حکیم صاحب کچھ ضرورت سے زیادہ ایڈونچرس قسم کے آدمی واقع ہوئے ہیں۔ غیر معمولی حالات میں پڑ کر ان کو زندگی کا زیادہ لطف آتا ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ یہاں کے معمولات زندگی سے ہم اس قدر تنگ آ جاتے ہیں کہ باہر اور پہاڑ پر جا کر بھی ہمیں اسی قسم کی ہموار زندگی سے سابقہ پیش آئے تو ایسی تفریح کا فائدہ ہی کیا ہوا۔ میں تو چاہتا ہوں کہ ہم زندگی کے واقعی اور حقیقی خطرات سے دوچار ہوں"۔ یہ ان کا استدلال تھا اور وہ چاہتے تھے کہ ہم ایسے پہاڑ پر سفر کریں جہاں ہماری زندگی کچھ خطرات میں بھی پڑے۔ ایک حد تک یہ خیال صحیح ہے اور ہم نے انھیں یقین دلایا کہ شملے سے مسوری کے سفر میں بھی وہ اپنے آپ کو اتنا محفوظ نہ سمجھیں جیسے اپنے گھر میں۔ وہاں ریچھوں، بھیڑیوں اور دیگر جنگلی درندوں سے بھی سابقہ پیش آ سکتا ہے اور مجموعی طور پر یہ سفر بھی نہایت پر لطف رہے گا۔ سفر کی تیاریاں شروع ہو گئیں اور سفر کے ساتھیوں کا انتخاب ہونے لگا۔ حکیم صاحب نے اپنے احباب اعزا میں سے اپنے علاوہ چار آدمیوں کا انتخاب کیا۔ حکیم ظہیر علی صاحب۔ حافظ محمد یحییٰ صاحب حکیم صاحب کے بہنوئی نایاب الدین صاحب جو گورنمنٹ آف انڈیا میں ملازم ہیں اور حکیم صاحب کے دور کے عزیز بھی ہیں اور یہ خاکسار۔ نایاب الدین صاحب بسلسلۂ ملازمت شملہ میں رہتے تھے اور ان ہی کے ہاں ہمارے قافلے کو جا کر قیام کرنا تھا۔

ہم سب نے خاکی برجیس، کوٹ، چپلیں اور مضبوط مضبوط جوتے بنوائے، اور سر کے لیے انگریزی ٹوپیاں خریدیں۔ برساتی کوٹ، اور ٹارچ ز و بیٹریوں کا خاطر خواہ انتظام کیا۔ دو عدد چھوٹے کیمرے بھی لیے تاکہ دوران سفر میں جگہ جگہ کے مناظر لیتے رہیں اور ۴ ستمبر کو دلی سے روانہ ہو کر ۵ ستمبر سنہ ۳۹ء کو شملے میں نایاب صاحب کے ہاں پہنچ گئے۔ مسٹر نایاب کی قیام گاہ انن ڈیل کے قریب واقع تھی جس کا فاصلہ مال روڈ سے دو میل سے کم نہ ہوگا۔ جو لوگ انن ڈیل کی نیچائی سے واقف ہیں وہ تو محض نام ہی سے سمجھ گئے ہوں گے کہ ہمارا اپنی قیام گاہ سے مال روڈ جانا پورے دو میل کی چڑھائی چڑھے بغیر ممکن نہیں جو ..۵ فیٹ سے کسی طرح کم نہ ہوگی۔ اب یہاں سے ہمارے ایک رفیق سفر حکیم ظہیر علی صاحب پر جو گزری وہ ذرا قدرے تفصیل سے سنیے۔ سبق آموز ہے اور دل چسپ بھی۔ سبق آموز اس لیے کہ اس قسم کے سفر میں حکیم ظہیر علی صاحب جیسے کچے ساتھیوں کا

بقیہ مضمون فٹ نوٹ صفحہ ۱۳ اور اس کے بعد سے ہر وقت یہ خطرہ رہتا تھا کہ کہیں سخت جسمانی مشقت سے پھیپھڑوں کی دق لاحق نہ ہو جائے۔ ورزش کی مہارت تو بالکل جاتی رہی تھی۔ میں اگر ایک گھنٹے بھی بھوکا رہ جاتا تو مجھے دو دن برابر آرام کرنا پڑتا تھا حالانکہ دیکھنے میں میری جسمانی حالت اچھی نظر آتی تھی۔ ایسی صورت میں تو میں اتنا لمبا سفر اور وہ بھی پیدل کرنے کا تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔

انتخاب پورے سفر کا ستیاناس کر دینے کے لیے کافی ہے اور اس قسم کے سفر کی پارٹی بنانے والوں کو اپنے ساتھیوں کا انتخاب بہت ٹھوک بجا کر کرنا چاہیے۔ اور دلچسپ اس لیے کہ ایسے کچے ساتھی سے جب سفر میں بدحواسیاں و لطائف سرزد ہوتے ہیں تو جہاں وہ کوفت کا باعث ہوتے ہیں وہاں دلچسپی کا ذریعہ بھی ہوتے ہیں۔

یہ واضح رہے کہ حکیم ظہیر علی صاحب حکیم عبدالحمید صاحب کے بڑے اچھے دوستوں میں سے ہیں اور اکثر ان کے ہم سفر رہے ہیں۔ حکیم صاحب نے ان کا انتخاب تو بلا سوچے سمجھے کر لیا کہ بس یہ تو چلیں گے ہی۔ جب ان سے ذکر آیا تو وہ پیدل چلنے کا نام سن کر فوراً ٹھٹھک گئے۔ اور کہا بھائی پیدل چلنے سے مجھے معذور سمجھا جائے۔ لیکن حکیم صاحب نے ان سے کہا کہ تمھیں گھوڑے اور ٹٹو پر بٹھا کر لے چلیں گے تمھیں کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ اس پر حکیم ظہیر صاحب تیار ہوگئے۔ پھر بھی کچھ نہ کچھ ڈر دل میں رہا۔

۵ ستمبر کو تو ہم شملے پہنچے ہی تھے۔ ۶-۵ ستمبر کو وہیں آرام کیا۔ البتہ صبح کے وقت ایک چشمہ پر نہانے ضرور گئے تھے جو ہماری قیام گاہ سے ڈیڑھ میل نیچے کھڈ میں واقع تھا۔ ظہیر علی صاحب کو بھی لے گئے تھے۔ جانے کو تو وہاں آرام سے پہنچ گئے۔ لیکن آتے وقت چڑھائی نے نام پوچھ لیا اور یہ حضرت منزل پر پہنچتے پہنچتے اچھے خاصے تھک گئے۔ خیر ۷ ستمبر کو شام کے وقت بازار کے لیے نکلے۔ حکیم ظہیر علی صاحب ہمارے ہمراہ تھے۔ ظہیر علی صاحب ذرا جسیم واقع ہوئے ہیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان کے پیٹ کو کسی نے اندر سے پھونک بھر کر ابھار دیا ہے۔ بارے دراز قامت ہونے کی وجہ سے پیٹ کے ابھار کی شدت میں کچھ کمی محسوس ہوتی ہے۔ پہلے روز اگرچہ مال روڈ تک پہنچنے ہی میں حکیم ظہیر صاحب کا حلیہ بگڑ گیا تھا، لیکن پھر بھی برجس، کوٹ اور ہیٹ میں وہ کافی چست نظر آتے تھے۔ اگلے روز صبح یعنی ۸ ستمبر کو ہم سب مل کر پھر چشمہ پر گئے وہاں سے نہا دھو کر لوٹے تو حکیم ظہیر صاحب کا تھکن کے مارے برا حال تھا۔ دو گھنٹہ تک تو وہ خاموش پڑے رہے اس کے بعد پہلی بات جو ان کی زبان سے نکلی وہ یہ تھی کہ "میں آپ لوگوں کے ساتھ پیدل پہاڑ کے سفر کے لیے نہیں چل سکتا۔"

ہم نے سنی ان سنی کر دی اور شام کو مال روڈ کی سیر کے لیے کسی نہ کسی طرح پھر حکیم ظہیر علی کو راضی کر کے لے گئے۔ چڑھائی کا اثر ان کے دل پر واقعی طور پر بہت برا پڑتا تھا۔ دو منٹ کی چڑھائی میں وہ چار مرتبہ ٹکی لگاتے تھے۔ رات کو آٹھ بجے بازار سے واپس لوٹے۔ اس مرتبہ حکیم ظہیر علی کو اترائی نے بھی ستایا۔ چنانچہ اس رات انھوں نے صاف صاف الفاظ میں ہمارے ہمراہ مسوری تک پیدل چلنے سے انکار کر دیا۔ رات کو تو ہم لوگ سو گئے۔ صبح سنجیدگی سے اس معاملہ پر غور کیا تو ہمیں حکیم ظہیر علی کے خیال سے اتفاق کیے بغیر چارہ نظر نہ آیا۔ اس لیے کہ نایاب صاحب کے مکان تک اترائی چڑھائی نے حکیم ظہیر علی کے متعلق صاف صاف بتا دیا کہ ان حضرت کا اتنے لمبے سفر پر لے جانا مصیبتوں کا انبار باندھ کر لے جانے سے کم نہیں۔ چنانچہ ۹ ستمبر کو ہم نے حکیم صاحب کو دہلی واپس جانے کی اجازت دے دی اور ہرجانے میں ان کے تمام سفری کپڑے اور ہیٹ اور برساتی ضبط کر لی۔ اب ہم کو بیکار خواہ مخواہ دیر ہو رہی تھی۔ شملہ میں سامان اٹھانے کے لیے ہمیں ۴-۵ قلیوں کی ضرورت تھی اور ان کی فراہمی ہمارے لیے اچھا خاصا مسئلہ بن گئی تھی۔ اس کا انتظام نایاب صاحب کے ذمہ تھا اور انھیں بدقسمتی سے صحیح اور وقت پر ٹھیک کام کرنے کے متعلق اپنی قابلیت پر اس قدر ناز اور اعتماد ہے کہ ان کا کوئی کام بھی ایسا نہیں ہوا جو بگڑنے کے قریب نہ پہنچ گیا ہو اور ان کے ساتھیوں نے اسے وقت پر نہ سنبھالا ہو۔ بارے اس مرتبہ کچھ ہماری قسمت نے زور مارا ورنہ رات کو ۸ بجے بازار سے آئے تو ۵ قلیوں کا انتظام بھی کر کے لائے یہ مسئلہ بھی حل ہو گیا۔ سفر کا پروگرام ہم نے پہلے ہی بنا لیا تھا اور وہ منزلیں بھی جہاں ہمیں پڑاؤ کرنا تھا نقشہ کے مطابق متعین کر لی تھیں۔ ہم نے اپنے پورے سفر کو حسب ذیل دس منزلوں میں تقسیم کر لیا تھا۔

(۱) فاگو (۲) ٹھیوگ (۳) کوٹ کھائی (۴) جُبّل (۵) اراکوٹ (۶) تیونی (۷) کاتھیان (۸) منڈالی (۹) چکراتا (۱۰) مسوری۔

راستے میں کھانے پینے کی چیزوں میں سے ہم نے مکھن، ڈبل روٹیوں اور کچھ پھل اور کھجوروں کے سوا اپنے ساتھ اور کچھ نہیں لیا۔ البتہ چائے، چینی اور آگ جلانے کے لیے مٹی کے تیل کا چولھا اور ضروری مسالے بھی باندھ لیے تھے کہ ضرورت پڑے تو خود بھی پکا کھا لیں۔ ان تیاریوں کے بعد ۱۰ ستمبر سنہ ۳۹ء بروز اتوار نہا دھو کر سفر کے مخصوص کپڑے

یعنے برجیس، خاکی قمیص، کوٹ اور ہیٹ پہنے اور اپنے اپنے بستر باندھ کر ناشتہ کیا۔ اپنی قیام گاہ سے ٹھیک ½ 9 بجے جب کہ موسلادھار بارش ہو رہی تھی ہم اپنے میزبان حکیم ظہیر علی سے مل کر ہر چہ بادا باد ما کشتی در آب انداختیم کا مصرع پڑھتے ہوئے اپنی پہلی منزل ناگو کے لیے روانہ ہو گئے۔ دو میل کی مسافت طے کر کے سو سوا سو کے قریب سیڑھیاں چڑھ کر ہم لکڑ بازار میں نکلے۔ یہاں حکیم عبدالحمید صاحب کی سانس کی بے ترتیبی ظاہر ہوئے بغیر نہ رہی۔ البتہ یحییٰ صاحب نے جس خوبصورتی کے ساتھ اپنے تنفس کی بے قاعدگی کو دبایا وہ نہایت قابل داد تھا۔ میرا اور نایاب صاحب کا سانس اس قدر صحیح تھا کہ اتنی سیڑھیاں کافی تیزی سے چڑھنے کے بعد بھی ہم فوراً پانی پی سکے۔ بعض میں یحییٰ صاحب اور حکیم صاحب دونوں حضرات کافی موٹے تازے تھے۔ ان میں سے ہر ایک کا وزن دو سوا دو من سے کسی طرح کم نہ تھا۔ اس لیے میرے مقابلہ میں یہ دونوں ہمیشہ پیچھے رہتے اور جلد تھک جاتے۔ اگرچہ آگے چل کر میں حکیم صاحب کی ہمت کی داد دیے بغیر نہ رہ سکا۔ بعد کے واقعات میرے اس بیان کی تصدیق کریں گے۔

لکڑ بازار سے ہم سنجولی پہنچے۔ وہاں نایاب صاحب نے آدھ سیر میٹھے کی مٹھائی لی اور میں نے ڈیڑھ پاؤ دودھ پیا۔ ہم نے چاہا کہ ہمارے یہ موٹے تازے ساتھی بھی اس ناشتے میں شریک ہو جائیں۔ مگر چونکہ ان کے جسم میں ایندھن کا کافی ذخیرہ موجود تھا اس لیے انھیں کسی ناشتے وغیرہ کی ضرورت پیش نہ آئی۔ جسم کی زائد چربی نے گھل کر ایندھن کا کام دیا اور جسم کی واقعی ضرورت کو پورا کیا۔ اس کے برعکس ہم دونوں کافی دبلے پتلے تھے۔ ہمارے جسم پر گوشت بھی کم تھا اور بدن چھریرا تھا۔ ہم کو تو ۵-٦ میل چلنے کے بعد بقول حکیم صاحب انرجی بھرنے کی ضرورت پیش آتی تھی۔ غرض مٹھائی اور دودھ ہم دونوں ہی نے کھایا۔ یحییٰ صاحب پان اور سگرٹ کا دور چلاتے رہے اور حکیم صاحب نیچے پہاڑ کی طرف جا کر جڑی بوٹیوں کی پہچان اور ان کی تلاش میں منہمک ہو گئے۔ ناشتے سے فارغ ہوتے ہی ہم کفری کی طرف کٹ کٹ روانہ ہو گئے۔ ڈھلی تک (جہاں سے مشوبرے اور کفری کی سڑکیں جدا ہوتی ہیں) تو راستہ کافی مسطح تھا۔ اس کے بعد الملہ فلادر وال تک ہم تینوں یعنے میرے، بابو یحییٰ اور حکیم صاحب کے لیے تو راستہ بہت زیادہ سانس اکھاڑ ثابت ہوا۔ البتہ نایاب صاحب اس کو بھی مسطح ہی کہتے رہے۔ غالباً اس کا سبب یہ تھا کہ وہ چونکہ شملہ میں عرصہ سے رہتے تھے اور اس قسم کی لمبی لمبی چڑھائیاں اور اترائیاں ہفتہ میں دو تین بار کرتے رہتے تھے، اس لیے ان کو محسوس نہ ہوتا ہوگا۔ والملہ فلادر وال سے کفری تک پھر سڑک قریب قریب ہموار تھی کوئی سوا بجے تک کفری پہنچ گئے۔ وہاں پراٹھے پکوائے، پراٹھے کیا تھے بس چوکور بڑی بڑی ٹکیاں تھیں۔ اور بیچ میں دال اور کدو کی ترکاری کے ساتھ جس کو ہم آخیر تک اچار ہی سمجھتے رہے، کھائے۔ پراٹھے تیار ہونے سے پہلے کچے آڑو، کھٹے سیبوں اور نان خطائیوں نے وہ لطف دیا جو شملہ کی پیسٹری اور بہترین پھل نہ دے سکے تھے۔

کھانے کے بعد قیلولہ کے لیے سڑک کے کنارے برساتیاں بچھا کر لیٹ رہے۔ دو گھنٹے آرام کرنے کے بعد ناگو کے لیے ۴ بجے روانہ ہو گئے۔ راستہ بالکل ہموار تھا۔ دو مقامات پر اپنے ہی فوٹو لیے۔ سینری کچھ زیادہ دل کش نہ تھی۔ نایاب صاحب ہم سے پہلے ناگو کے ڈاک بنگلے پر پہنچے۔ ہم بھی ٦-٧ منٹ بعد پہنچ گئے۔ ڈاک بنگلہ نہایت پر فضا جگہ پر واقع تھا اور ہم اس کی صفائی، عمدگی اور نفاست کو دیکھ کر بہت خوش تھے۔ لیکن جب کرایہ کا نقشہ ہمارے سامنے پیش ہوا تو ہمارے حواس باختہ ہو گئے۔ محض ایک رات کے قیام کے لیے مبلغ تین روپے فی کس کے حساب سے لیے جاتے تھے۔ کھانا، نہانا اور دیگر امور رہے علیحدہ۔ نایاب صاحب حقیقت میں نایاب ہی ہیں اور بڑے خوش تدبیر واقع ہوئے ہیں۔ سیدھے سرائے کی تلاش میں نکل گئے۔ اور دس منٹ کے اندر اندر ہم سب کو ڈاک بنگلے سے آدھی فرلانگ پر ایک سرائے میں لے گئے۔ سرائے فی نفسہٖ تو خاصی تھی لیکن اس کے گرد و پیش کا منظر کچھ اچھا نہ تھا۔ یوں سمجھیے کہ آس پاس ٹٹوؤں کے ٹھیرنے اور پڑاؤ کے لیے اصطبل اور کوٹھریاں بنی ہوئی تھیں جن کی وجہ سے وہاں ہمیشہ غلاظت رہتی تھی۔

کھانے کا انتظام سرائے ہی میں کیا گیا۔ یوں سمجھنا چاہیے کہ سرائے کا چوکیدار ہی ہوٹل کا منیجر تھا۔ اس کو ہم نے کھانے کا آرڈر دیا۔ اس نے ہمارے لیے خشکہ، دال اور آلو پکائے۔ غالباً اس وقت یہی کچھ میسر آ سکتا تھا۔ خشکہ خاصا نیم پختہ تھا۔ البتہ دال اور آلوؤں میں گھی چونکہ کافی تھا اس لیے کھانا اس قدر بے مزہ نہ رہا جتنا کہ ہم پہلے اس ماحول کو دیکھ کر اندازہ لگا رہے تھے۔ اس کے بعد یحییٰ صاحب نے وہیں سے چل پھر کر آٹھ دس انڈے فراہم کر لیے تھے، جن کا

انھوں نے نہایت لذیذ آملیٹ بنایا۔ غرض مجموعی حیثیت سے ہماری غذا کافی لذیذ اور بہتر تھی۔ ہم سب نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اس جنگل میں بھی اللہ نے ہمیں نہایت کم خرچ میں بہت اچھا کھانا کھلایا۔

ہمارا یہ پہلا پڑاؤ تھا۔ یہ مقام شملہ سے قریب یک ہزار فٹ بلند تھا یعنی ۸ ہزار فٹ کی بلندی پر تھا۔ سردی یہاں کافی تھی۔ اتنی کہ میرے لیے ایک کمبل بالکل ناکافی تھا۔ البتہ حکیم صاحب جو شدید جاڑے میں بھی صرف ایک ہی کمبل سے کام لینے کے عادی ہیں اور جاڑے میں بھی عام طور پر سوتی لباس ہی کو پسند کرتے ہیں، ایک کمبل ہی میں خوش تھے اور یہ کہتے تھے کہ دیکھا ہماری یہ عادت ان سفروں میں کیسی کام آئی۔ اب تم لوگ رات کو سکڑ کے اور میں آرام سے سوؤں گا۔

کھانے وغیرہ سے فارغ ہو کر ہم لوگ ایک کوٹھری میں اپنی اپنی چارپائیوں پر دراز ہو گئے اور چوں کہ دن بھر کے تھکے ہوئے تھے [illegible] سو گئے۔ [illegible] بول کی شکایت مجھے بہت ستاتی ہے [illegible] بعض وقت دو تین بار اٹھنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اس رات بھی ایسا ہوا اور میں اچھا خاصا لطیفہ بن کر رہ گیا۔ اس رات مجھے ۵ مرتبہ مثانہ خالی کرنے کے لیے اٹھنا پڑا اور ہر مرتبہ میں نے یہی کوشش کی کہ میری وجہ سے کسی کی آنکھ نہ کھلے تو اچھا ہے۔ اتفاق سے حکیم صاحب کا پلنگ جو پلنگ کیا اچھا خاصہ کھٹولا تھا میرے برابر تھا اور زد میں تھا۔ ہر چند میں نے کوشش کی کہ حکیم صاحب کی آنکھ میری آہٹ سے نہ کھلے، لیکن اندھیرے میں کچھ زیادہ کامیابی نہیں ہوئی۔ ایک مرتبہ اسی کوشش میں میری بھوں کواڑ سے ٹکرائی جس کی آواز سے ان کی آنکھ کھل گئی اور میری بھوں پر اچھا خاصا گومڑا پڑ گیا۔

ایک مرتبہ جو میں پیشاب کے لیے اٹھا تو یحییٰ صاحب کی اس وقت آنکھ کھلی جب میں باہر پیشاب کرکے کمربند باندھ رہا تھا۔ کالا کمبل دیکھا تو گھگھیا گئے اور شدت خوف سے ان کی زبان سے "گکو گکو گکو" نکلا۔ مجھے پہلی مرتبہ یحییٰ صاحب کی اس کمزوری کا حال معلوم ہوا۔ بہرحال دل چسپی کے لیے میں بے حس و حرکت کھڑا رہا۔ حکیم صاحب نے جو میرے باہر آنے کی آہٹ سے جاگ چکے تھے کہا، "یحییٰ یحییٰ کیا بات ہے؟ یہ تو موسیو[1] ہیں۔" مگر یحییٰ صاحب پر نہ معلوم کہاں کا خوف طاری ہوا تھا کہ جب تک حکیم صاحب نے اٹھ کر باقاعدہ [illegible] نہیں جھنجھوڑ لیا، وہ گھگھیاتے ہی رہے۔ بالآخر جب ذرا ہوش آیا اور اصل واقعہ کا علم ہوا تو کچھ کھسیانے سے ہوئے اور پڑ کر سو گئے۔

۱۱ ستمبر سنہ ۱۹۳۹ء صبح خاصی دیر میں اٹھے۔ [illegible] چکے تھے۔ جلدی جلدی "جنگل" گئے اور حوائج ضروریہ سے فارغ ہوئے۔ حکیم صاحب روزانہ نہانے کے عادی ہیں۔ اس [illegible] دیکھا دیکھی میرا بھی دل چاہنے لگا۔ ہم دونوں ڈاک بنگلے گئے اور وہاں کے چوکیدار سے کہا کہ اگر وہ ہمیں نہانے کے لیے ٹھنڈا پانی ہی دے دے گا تو ہم اسے ۴ فی کس دے دیں گے۔ وہ بخوشی راضی ہو گیا۔ اور ہم دونوں خوب نہائے۔ [illegible] ڈبل روٹی، مکھن اور دودھ کا ناشتہ کرکے ٹھیک ۹ بجے ٹھیوگ کے لیے روانہ ہو گئے۔ ٹھیوگ ہماری دوسری منزل تھی۔ [illegible] بلندی [illegible] نہایت [illegible] ٹھیوگ پہنچ گئے۔ یہاں کی [illegible] مقابلہ کرتی تھی۔ دو کمرے ہم چھ دن کے لیے لے لیے۔ ہر کمرے میں ایک بڑی دری، دو پلنگ، ایک میز اور ایک ایک کرسی تھی۔ کھانے کا انتظام ٹھیوگ ہوٹل سے کیا گیا۔ کھانا تقریباً ویسا ہی تھا جو فاگو کی سرائے میں ملا تھا۔ وہی دال جو غالباً بگھیل تھی اور وہی آلو کی ترکاری اور اس قسم کے پھلکے جیسے کفری اور فاگو میں ملے تھے، میسر آئے۔ لیکن شام کو نایاب صاحب نے واقعی ایک کام کیا یعنی ایک مرغی ڈاک بنگلہ کے خانساماں سے روسٹ کرائی جسے ہم کھانے سے پہلے ہی چکھنے چکھنے میں اڑا گئے۔ چاروں نے ایک ایک چھری سنبھالی اور مرغی پر پل پڑے۔ ہڈیوں، بوٹیوں پر خوب جھگڑا ہوا۔ بالکل ایسا معلوم ہوتا تھا کہ ہم چار بچے ہیں جو کھانا کھاتے میں کم و بیش پر جھگڑ رہے ہیں اور ایک دوسرے سے نوچ کھسوٹ کر کھا رہے ہیں۔ غرض بڑی دل چسپی رہی۔ مرغی ابھی ہمارے معدوں میں پہنچی ہی تھی کہ ہم سب میں گویا ایک برقی رو تھی جو دوڑ گئی اور رات کو حکیم صاحب کے علاوہ جو ۱۰ ہی بجے سو گئے تھے ہم تینوں کو ۱۱ بجے سے پہلے نیند نہ آئی۔ صبح اٹھے تو سب چست تھے۔ ہم ۶ یا سات بجے کے قریب دودھ، ڈبل روٹی اور مکھن کا ناشتہ کیا اور

[1] جب سے میں نے موسیو ژوردان، کا انگریزی میں ترجمہ کیا ہے، حکیم صاحب مجھے "موسیو" ہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالاں کہ مجھے یہ سخت ناپسند ہے۔ مگر اس خیال سے خاموش رہتا ہوں کہ کہیں یہی نام میری چڑ بن کر عام نہ ہو جائے۔

دن کا کھانا ساتھ لے کر ½ ۸ بجے کوٹ کھائی کی طرف روانہ ہو گئے۔

کوٹ کھائی تھیوگ سے ۱۸ میل پر واقع ہے اور اس کی اونچائی کل پانچ ہزار چار سو فیٹ ہے۔ راستہ کافی خراب ہے۔ کوئی ۸ میل تک برابر اترائی ہی اترائی ہے۔ نایاب صاحب نے اس راستے میں بڑے شارٹ کٹ کیے اور ہم جلدی ہی کوئی ½ ۱۰ بجے کے قریب بہت نیچے کھڈ میں پہنچ گئے۔ جہاں دریائے ستلج کا معاون نہایت تیزی کے ساتھ بہ رہا تھا۔ ایک چشمہ کے کنارے پارٹی نے کچھ دیر آرام کیا اور وہاں سے ½ ۱۰ بجے پھر روانہ ہو گئے یہاں ہمارے پاس بس گھڑی ہی ایک ذریعہ تھی جس سے ہم بھی مسافت کا اندازہ لگا سکتے تھے۔ میل کے پتھر ہمیں کہیں نہیں ملے۔ دریائے ستلج کے معاون سے ابھی ہم کوئی ڈیڑھ میل ہی آگے گئے ہوں گے کہ مجھے بھوک نے ستانا شروع کر دیا۔ اتفاق سے کچھ درختوں کا سایہ بھی دکھائی دیا۔ ان کے پاس ایک نہایت ٹھنڈے پانی کا چشمہ بھی تھا۔ ہم سب وہاں پانی پینے کے لیے ٹھیرے اور کچھ دیر آرام کیا۔ حالت تو سب کی خراب تھی اور چاہتے تھے کہ یہیں کھانا کھا لیں۔ لیکن زبان سے کوئی نہ کہتا تھا۔ بالآخر میں نے تجویز پیش کی کہ یہ جگہ اچھی ہے چشمہ بھی قریب ہے۔ آؤ یہیں بیٹھ کر کھانا بھی کھا لیں اور کچھ دیر آرام بھی کر لیں۔ لیکن سب نے کہا نہیں ابھی بہت سویرا ہے۔ ہم ½ ۱۲ بجے کھانا کھائیں گے میں بھی خاموش ہو رہا اور سب کے ساتھ پھر چلنا شروع کر دیا۔ نایاب صاحب ہیں تو دُبلے پتلے، لیکن پہاڑ پر چلنے میں ان کا مقابلہ شاید ہی کوئی پہاڑی کر سکے تو کر سکے۔ ہمیشہ ایک آدھ فرلانگ آگے ہی رہتے تھے۔ ایک میل اور طے کرنے کے بعد جب بھوک نے مجھے زیادہ مجبور کر دیا تو میں نے پھر ان لوگوں سے کہا کہ مجھے سخت بھوک لگنے لگی ہے۔ مناسب یہی ہے کہ یہیں کہیں موقع دیکھ کر کھانا کھا لیں۔ یحییٰ صاحب بولے کہ ہم تو ½ ۱۲ بجے ہی کھانا کھائیں گے۔ اس پر مجھے قدرے غصہ آیا اور میں نے جل کر کہا کہ ½ ۱۲ بجے کھانا کھانے کا تم نے قرآن اٹھایا ہوگا۔ میں نے تو نہیں اٹھایا۔ اصل میں میری کیفیت یہ ہے کہ بھوک لگنے پر اگر کھانا میسر نہ آئے یا کھانا نہ کھایا جائے تو پھر اس قدر تھکن ہو جاتی تھی کہ اس کی تلافی عمدہ سے عمدہ کھانا بھی نہیں کر سکتا۔ میں دیکھ رہا تھا کہ میری بھوک اپنی آخری حدود پر بس پہنچا ہی چاہتی ہے۔ اور اگر اسے اب بھی ٹال دیا گیا تو پھر یہ لوگ سامان کی طرح مجھے بھی کسی قلی ہی پر لدوائیں گے۔ آخر نایاب صاحب کو ترس آیا یا شاید بھوک کی وجہ سے ان حضرت کی کیفیت بھی دگرگوں تھی اور وہ کوئی مناسب جگہ دیکھنے کے لیے آگے بڑھ

لیکن جب چار فرلانگ مزید چلنے کے بعد بھی ان کا کہیں پتہ نہ چلا تو میرے غصے کی انتہا نہ رہی۔ میں یہ سمجھا کہ اس شخص نے محض آگے چلانے کے لیے یہ ایک چال چلی ہے۔ میں ان کی اس نا معقول حرکت پر راستہ میں سخت سست کہتا رہا اور آوازیں بھی دیتا رہا۔ لیکن ان صاحب کا کہیں پتہ نہ تھا۔ آخر ایک جگہ کیا دیکھتے ہیں کہ آپ ہوائی بندوق چھوڑتے ہوئے ایک چشمہ کے قریب ملے اور نہایت داد طلب نگاہوں سے ہماری طرف دیکھا گویا یہ کہہ رہے ہیں کہ دیکھو ہم نے تمھارے لیے کتنی اچھی جگہ ڈھونڈی ہے۔ حالاں کہ وہ جگہ محض "گندم اگر بہم نہ رسد بھس غنیمت است" کے قبیل سے تھی۔ سڑک کے کنارے ایک چھوٹی سی جگہ اوپر سے پانی کی ایک دھار نیچے گرتی تھی۔ وہاں ناہموار پتھروں پر جس طرح بن پڑا بیٹھ کر کھانا کھایا۔ جو پراٹھوں اور آملیٹ پر مشتمل تھا اس وقت دن کا ایک بجا تھا۔ چشمہ کا پانی نہایت اچھا تھا ان ہی ناہموار پتھروں پر دو گھنٹہ آرام کیا۔ اس دوران میں عجیب لطف رہا۔ سڑک پر سے جو بھی راہگیر گزرتا ہم اس سے کوٹ کھائی کا فاصلہ پوچھتے۔ کوئی کہتا ۵ میل ہے۔ کوئی کہتا ۶ میل ہے، کوئی کہتا بس یہی کوئی ۷ میل ہو گا۔ آخر میں ایک راہگیر سے جو پوچھا تو اس نے کہا کوئی ۸ میل ہو گا۔ اس پر ہم سب نے قہقہہ لگایا گویا اس کا مذاق اڑایا۔ ہم تو زیادہ سے زیادہ ۵-۶ میل کے درمیان سمجھ رہے تھے۔ لیکن بعد میں اسی آخری شخص کا خیال صحیح نکلا جس پر ہم نے ایک زبردستی قہقہہ لگایا تھا۔ اس چشمہ پر سے ہم ٹھیک تین بجے اس خیال کو لے کر روانہ ہوئے کہ کوٹ کھائی زیادہ سے زیادہ ۵-۶ میل کے درمیان ہے اور اب ڈیڑھ دو گھنٹے میں طے کیا۔ راستہ شروع میں اچھا تھا۔ بعد کی چڑھائی اترائی نے خاص طور پر حکیم صاحب اور یحییٰ صاحب کے انجر پنجر ڈھیلے کر دیے اور کوٹ کھائی تک پہنچتے پہنچتے تو ہم میں سے ہر شخص کی یہ کیفیت کہ ہر موڑ پر اسی انتظار میں رہتے کہ بس اب کی مرتبہ مڑے اور کوٹ کھائی نظر آئی۔ اصل میں ہم کو جس چیز نے زیادہ تکلیف پہنچائی وہ یہ خیال تھا کہ کوٹ کھائی محض ۵-۶ میل ہے۔ حالاں کہ ہمارے درمیانی پڑاؤ سے ۸ میل سے کچھ زیادہ ہی تھی۔ اس مرتبہ میں آگے آگے تھا۔ سب سے پہلے ریسٹ ہاؤس نظر آیا جو ذرا بلندی پر تھا۔ اوپر پہنچا تو وہاں خانساماں نے میرا خیر مقدم بڑے تپاک سے کیا۔ یہ ریسٹ ہاؤس ڈسٹرکٹ بورڈ کے ڈاک بنگلے سے کسی طرح کم نہ تھا۔ میں نے سب سے پہلے خانساماں سے چارجس دریافت کیے۔ اس نے کہا مبلغ ایک روپیہ فی کس

میں اس سے بات کر ہی رہا تھا کہ پارٹی کے دوسرے ساتھی بھی پہنچ گئے۔ اور ہم نے متفقہ طور پر یہی طے کیا کہ یہیں قیام کیا جائے۔ خانساماں کا نام شیر خاں تھا۔ ہمارے کھانے کا بندوبست بھی اسی نے کیا۔ رات کے کھانے میں اس نے ہمیں انڈوں کا سالن دال، چاول اور حلوا دیا۔ بجز روٹیوں میں کرکراہٹ کے مجموعی حیثیت سے کھانا اچھا تھا۔ رات ہی کو دوسرے روز کے کھانے کا بندوبست بھی کر لیا گیا۔ نایاب صاحب کو مرغ مسلم کھانے کا حد شوق ہے چنانچہ دوسرے روز کے لیے اُنھوں نے مرغ ہی پکوایا اور اس کے ساتھ سادی ۱۴ عدد چپاتیاں اُبلے ہوئے آلو اور محض چار انڈوں کا جار ملا ہوا میٹھا آملیٹ بنانے کا آرڈر دیا۔ کھانے کے ان مختلف النوع کورسز کا پتہ ہم کو دوسرے روز اس وقت چلا جب خانساماں یہ سب چیزیں لایا۔ اس کے ناکافی اور بے لطف ہونے کا اندازہ تو مجھے اسی وقت ہو گیا تھا لیکن یہ خیال کر کے چپ ہو رہا کہ چلو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ مقدار غذا کی کمی مرغ مسلم بریان پوری کر دے گا۔

۱۳ ستمبر سنہ ۱۹۳۹ء کی صبح کو ۹ بج کر ۱۰ منٹ پر ہم کوٹ کھائی سے چل سکے۔ اب ہمارے سامنے نقشہ کے مطابق ۱۴ میل کا سفر تھا۔ کوئی دو تین میل مسطح سڑک طے کرنیکے بعد ہم کو سات میل کی سخت چڑھائی کا سامنا کرنا پڑا۔ میں اور نایاب آگے آگے تھے۔ گرمی کے مارے بُرا حال تھا اور چڑھائی کا یہ عالم کہ کسی عنوان ختم ہونے میں نہ آتی تھی۔ ہم دونوں دھرکوٹی پہنچے یہ ایک چھوٹی سی ریاست ہے۔ یہاں بیٹھ کر ہم نے حکیم صاحب اور یحییٰ صاحب کا انتظار کیا۔ جو ہم سے کئی فرلانگ پیچھے رہ گئے تھے۔ کامل بیس منٹ کے بعد یہ دونوں صاحب بھی افتاں و خیزاں آتے ہوئے نظر آئے۔ چڑھائی اور گرمی' ان دونوں کی حالت ہم سے بھی زیادہ خراب تھی۔ حال سے بدحال ہو رہے تھے، ہر چار قدم پر چلنے کے بعد بیٹھ جاتے تھے۔ غالباً اس کی وجہ تھکن سے زیادہ پاؤں کے آبلے تھے جنھوں نے سارے راستہ انھیں بُری طرح ستایا۔ دھرکوٹی پہنچ کر اُنھوں نے بھی بیس منٹ آرام کیا اس کے بعد چاروں ساتھ روانہ ہوئے۔ یہاں سے پھر خوف ناک قسم کی چڑھائی سے سابقہ پیش آیا اور اس کا سلسلہ اس وقت تک ختم نہ ہوا جب تک ہم بالکل پہاڑ کی چوٹی پر نہ پہنچ گئے۔ اس مرتبہ قلی جو ہمارا سامان اٹھائے ہمارے ساتھ ہی چلے تھے ہم سے آگے تھے۔ جب ہم پہنچے تو وہ پہاڑ کی چوٹی پر ہم سے پہلے بیٹھے سستا رہے تھے۔ اس پہاڑ کی چوٹی سے جبل کل ۱/۲ ۴ میل رہ جاتا ہے اور تمام اترائی ہی اترائی ہے۔ شروع شروع میں تو ہم بڑے خوش ہوئے کہ بس اب تو اترتا کر بہت جلد پہنچ جائیں گے۔ لیکن کچھ ہی دور چلنے کے بعد ہماری یہ غلط فہمی دور ہو گئی۔ اور اترائی نے بھی تھکانا شروع کر دیا اور دو تین شارٹ کٹ کرنیکے بعد بھی ہم شام کو ۷ بجے سے پہلے جبل نہ پہنچ سکے۔ نایاب صاحب نے اس مرتبہ بھی پائلٹ کا کام دیا اور ہم سے پہلے پہنچ کر ہمارے قیام و طعام کا انتظام کیا۔ اُنھوں نے ہمیں بتایا کہ یہاں ہم ریاست کے مہمان ہیں ریاستی مہمان خانے میں ہمیں ٹھیرایا گیا۔ وہاں کا منتظم مہمان نواز کہلاتا ہے اور مہمانوں کی دیکھ بھال اور ان کے قیام و طعام پر جو مقرر ہے وہ جمعدار کہلاتا ہے۔

ریاستی مہمان خانے میں پہنچتے ہی ہم نے اپنے بستر وغیرہ چارپائیوں پر جمائے اور چائے بنانے کے لیے دودھ کی فراہمی کی فکر کرنے لگے کہ اتنے میں جمعدار آیا اور اس نے کہا کہ مہاراج چا رپی جیے گا۔ اندھا کیا چاہے دو آنکھیں بے ساختہ ہم سب نے یک زبان ہو کر کہا۔ اچھا اگر چار لا سکتے ہو تو جلد لے آؤ۔

جمعدار کی اس مستعدی پر میری یہ رائے ہوئی کہ اسے کچھ انعام پہلے ہی سے دے دیا جائے۔ تاکہ یہ ہماری دیکھ بھال اور جو خدمات ان کے مہمانوں کے سلسلے میں ان کے سپرد ہیں ان میں کوئی کوتاہی نہ کرے۔ میں نے حکیم صاحب سے مشورہ کیا۔ اُنھوں نے بھی میری رائے سے اتفاق کیا چنانچہ شروع میں ہم نے آٹھ آنے دینے کا فیصلہ کیا۔ اتنے میں جمعدار چار لے آیا۔ چار کے ساتھ ایک بڑی پلیٹ میں جلیبیاں بھی تھیں۔ شملہ کے جنگلوں میں جلیبیاں دیکھ کر بڑی طبیعت خوش ہوئی۔ چار کے برتن بھی غالباً چاندی ہی کے تھے۔ چار پی کر طبیعت بہت خوش ہوئی اور ہم نے آٹھ آنہ کے بجائے شروع میں اُسے ایک رُپیہ دیا محض اس خیال سے کہ اسے اندازہ ہو جائے کہ ہم جب شروع میں آتے ہی ایک رُپیہ دے رہے ہیں تو چلتے وقت اس کی خدمت گزاری کے صلہ میں اس سے کچھ زیادہ ہی خدمت کریں گے۔ رات کے کھانے کے متعلق ہم سب نے بڑی بڑی توقعات باندھ رکھی تھیں۔ خیال یہ تھا کہ جب ناشتہ اتنا اچھا کرا دیا تو پھر کھانے میں تو اس سے کہیں زیادہ اہتمام ہو گا لیکن ایک دو گھنٹہ بعد ہی ہماری خوش فہمی دور

ہوگئی۔ کوئی ۹ بجے کے قریب جمعدار آیا اور پوریاں یوں ہی میز پر رکھ کر چلا گیا۔ اس کے ساتھ ترکاری یا دال وغیرہ کچھ نہ تھا اور نہ معقول برتن ہی تھے کہ ان میں پوریاں وغیرہ رکھ کر کھائی جا سکتیں۔ ہم سمجھے کہ پوریاں رکھ کر باقی اور چیزیں لینے گیا ہو۔ لیکن جب آدھ گھنٹہ اسی حال میں گزر گیا تو بڑی مایوسی ہوئی۔ اور بادلِ ناخواستہ جاکر وہ بدھتے پیٹ کی چیزیں [illegible] کھایا۔ جمعدار صاحب تو پھر آئے ہی نہیں۔ غالباً ایک روپیہ پیشگی دینے سے وہ یہ سمجھا کہ یہ لوگ بس اتنے ہی کے ہیں۔ اور اس نے ہماری مہمان نوازی ہی سے ہاتھ کھینچ لیا۔ اس سے ہمارے علاوہ ہمیں کچھ سخت کوفت ہوئی اور [illegible] سے اس شخص کی کوئی [illegible] نہ ہوئی۔ اگلے روز [illegible] بجے کو ہم ریاست جبل کے مہمان خانے سے روانہ ہوئے۔ سوراتل، جو جبل سے تقریباً [illegible] میل پر واقع ہے راستہ خاصا اچھا تھا۔ ہم نے ساڑھے دس بجے تک اسے آسانی سے طے کر لیا۔ البتہ اس کے بعد راستہ کچھ زیادہ اچھا نہ تھا۔ اگرچہ اراکوٹ جو ہماری اگلی منزل تھی جبل سے ایک ہزار فٹ نیچے ہی تھی۔ اس کی سطح سمندر سے بلندی چار ہزار فٹ کے قریب ہے۔ سوراتل سے ۸ میل کی مسافت پر ہمیں ٹورسٹ ریسٹ ہاؤس کا راستہ ملا۔ ہم چاروں اس پر ہو لیے۔ تین فرلانگ چڑھنے کے بعد ریسٹ ہاؤس کی عمارت نظر آئی جو کافی شان دار تھی۔ لیکن چوکیدار اس وقت وہاں موجود نہ تھا۔ لہٰذا ہم نے یہ طے کیا کہ بابو جی اور نایاب دونوں اراکوٹ جائیں اور کھانے پینے کا بندوبست کر کے یہیں لے آئیں۔ ہمارا ارادہ ریسٹ ہاؤس ہی میں رات گزارنے کا تھا۔ ہم نے سوچ لیا تھا کہ اگر چوکیدار نہ بھی آیا تو کیا ہے۔ برآمدے میں رات گزارنے سے ہمیں یہاں کون منع کرے گا۔ ہمارے قلی بھی غالباً اراکوٹ گاؤں میں پہنچ گئے تھے۔ انھیں بھی بلا کر یہیں لانا تھا۔

ان دونوں کے جانے کے بعد میں تو ذرا کمر سیدھی کرنے کے لیے لیٹ گیا۔ حکیم صاحب ادھر ادھر کی پہاڑیوں میں گھومنے لگے۔ ان حضرت کو جڑی بوٹیوں سے بڑی دل چسپی ہے۔ جب تک یہ دوا خانے کی چہار دیواری میں تھے ہم انھیں طبیب، دواساز اور منتظم ہی کی حیثیت سے جانتے تھے۔ لیکن بوٹیوں سے ان کے اس درجہ شغف کا علم نہ تھا۔ اس سفر میں انھوں نے جڑی بوٹیوں سے جس دل چسپی کا اظہار کیا اس سے تو میں اس نتیجے پر پہنچا کہ یہ حضرت تو ہمارے ساتھ چلے ہی جڑی بوٹیوں کی خاطر ہیں۔ انہوں نے تو ایک مرتبہ کہہ بھی دیا کہ "دیکھو بھئی ہم نے سفر فقط اسی ایک غرض کے لیے نہیں کیا ہے کہ ہم تو یہاں بیٹھے رہیں اور آپ پہاڑوں میں بوٹیوں کی تلاش میں نکل جائیں اس کے لیے آپ تو اکیلے آتے۔" اس کے جواب میں وہ ہمیشہ یہی کہہ دیتے "نہیں بھئی میں سیر و تفریح ہی کی خاطر آیا ہوں۔ شروع میں تو یہ خیال بھی نہیں تھا لیکن یہاں بوٹیوں کو دیکھ دیکھ کر میرا مطالعہ تازہ ہوا جاتا ہے اور مجھے یقین ہے کہ جس بوٹی کی مجھے ایک خاص قسم کا مرہم اور ایک مصفی خون دوا بنانے میں ضرورت تھی وہ ان ہی پہاڑوں میں ہے۔ اگر وہ مل گئی تو سمجھو کہ میرے لیے اس سفر سے زیادہ مبارک سفر نہیں ہو سکتا۔" لیکن اس پر لیٹے لیٹے تھک گیا تو میں بھی ان کے ساتھ جڑی بوٹیوں کی تلاش میں لگ گیا۔ واقعی بڑا دل چسپ مشغلہ ہے اور اتنا ہی جاذبِ توجہ ہے جتنا شطرنج۔ گھومتے پھرتے خاصا ڈیڑھ گھنٹہ ہو گیا۔ اس اثنا میں ہمارا ایک مزدور جو اپنے دوسرے ساتھیوں سے پیچھے رہ گیا تھا وہیں ریسٹ ہاؤس میں آ پہنچا۔ اس وقت شام کے سات بجے کا عمل ہو گیا تھا اور مغرب ہوا چاہتی تھی۔ ہم حیران تھے کہ ہمارے ساتھی اب تک گاؤں سے سامانِ خورد و نوش لے کر کیوں نہیں پلٹے۔ ادھر آسمان پر پانی سے لبریز ابر کا ایک ٹکڑا سمٹتا ہوا آیا جو ہمارے پاس پہنچتے پہنچتے بارش میں تبدیل ہوا چاہتا تھا۔ ادھر ہمارے ساتھیوں کی طرف سے ایک شخص ایک پرچہ لایا جس پر لکھا تھا کہ ہم نے یہاں طعام و قیام کا بندوبست کر لیا ہے۔ آپ بھی اس شخص کی رہنمائی میں یہیں آ جائیے۔

خطرناک وقت میں، حکیم صاحب اور مزدور تینوں اس شخص کے پیچھے ہو لیے۔ اب بوندیں نہیں پڑ رہی تھیں، بلکہ بارش ہونے لگی تھی۔ سورج غروب ہونے کے بعد چاروں طرف اندھیرا چھانے لگا۔ ہماری بائیں جانب دریا بہ رہا تھا اور دائیں جانب پہاڑ تھا اور کوئی ڈیڑھ فٹ چوڑا راستہ تھا جس پر ہم تینوں اس شخص کے پیچھے پیچھے چل رہے تھے۔ ہم برساتیاں پہنے ہوئے تھے اور روشنی کے لیے ٹارچ ہمارے پاس تھے۔ ہمارے رہبر کے پاس فقط ایک چھتری تھی اور وہ نہایت تیز رفتاری سے آگے آگے جا رہا تھا۔ میں اس کے پیچھے، حکیم صاحب مجھ سے پیچھے اور قلی ہم سب کے پیچھے تھا۔ بارش پہلے سے کہیں زیادہ تیز ہو رہی تھی۔ بجلی کی

چمک اور گرج کا یہ عالم کہ ہر مرتبہ ہم تینوں سہم کر رہ جاتے تھے۔ آدھ گھنٹے تک ہمیں اسی طرح چلتے چلتے ہو گیا تو من گھبرایا کہ یہ آدمی ہمیں لیے کہاں جا رہا ہے۔ کہیں چلتے چلتے اس کی نیت تو خراب نہیں ہو گئی اور یہ ہمیں راستے سے بھٹکا کر کہیں دوسری جگہ تو نہیں لے جا رہا۔ میں نے اس آدمی کو للکارا اور دھمکا کر کہا "آہستہ آہستہ چلو بھاگ کیوں رہے ہو؟" معلوم نہیں کیوں، یہاں کچھ صورت یہ پیدا ہو گئی کہ وہ شخص ہمارے دھمکانے سے ڈرنے لگا اور ہمارے قریب آ کر ... رہا اور ہم اپنی جگہ پریشان ہوتے تھے۔ آخر وہ گاؤں جو ہمیں ... سے نظر آتا تھا کہاں رہ گیا؟ ... ہم نے بھی کوشش کی کہ تیزی سے چل کر اس شخص کو پکڑیں۔ میری تیز رفتاری کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ شخص اور بھی تیزی سے چلنے لگا اور حکیم صاحب خاصے پیچھے رہ گئے۔ اندھیرا اس قدر سخت تھا کہ ہاتھ کو ہاتھ نہیں سجھائی دے رہا تھا۔ ایک دفعہ جو بجلی چمکی تو معلوم ہوا کہ ہمارے سامنے ایک خاردار جھاڑی نے راستہ کو گھیر رکھا ہے۔ میں تو رک گیا اور بڑی احتیاط و ہوشیاری سے بچ کر نکلا۔ لیکن حکیم صاحب پھنس گئے اور نیچے دریا میں گرتے گرتے بچے۔ ہمارا ... بال بال بچا۔ جیسے ہی انہیں معلوم ہوا کہ وہ جھاڑی کے ... پھنس گئے انھوں نے مجھے آواز دی اور کہا "جلد آؤ اور روشنی کرو ورنہ میرا پاؤں پھسل جائے گا" میں پہنچا اور بڑی دقتوں کے بعد وہ اس میں سے نکل سکے۔ مزدور کو بھی نکالا۔ اتنی دیر میں ہمارا رہبر اور بھی آگے جا چکا تھا۔ جھاڑی سے نکل کر ہم تینوں ساتھ ساتھ چلنے لگے۔ اس شخص کو آواز دی کہ تم کہاں جا رہے ہو ذرا ٹھیر دو۔ لیکن کوئی جواب نہ آیا۔ ہم بڑے پریشان ہوئے کہ کیا کریں۔ لیکن ہمارے لیے سوائے آگے بڑھنے کے کوئی چارہ نہ تھا۔ چنانچہ پھر ہم نے تیز قدمی سے چلنا شروع کیا۔ ایک فرلانگ چلنے کے بعد ہم نے دیکھا کہ کبھی کبھی ٹارچ کی روشنی پھرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ اس سے ہم نے یہ اندازہ لگا لیا کہ ہمارے ساتھی اب قریب ہی ہیں۔ اس لیے کہ وہاں جنگل میں کسی دوسرے کے پاس ٹارچ کہاں ہونا۔ اب بارش ذرا دھیمی پڑ گئی تھی۔ آگے جا کر ہمارا راستہ کچھ چوڑا ہو گیا اور کچھ مکانات کے آثار نظر آئے۔ قریب پہنچے تو ایک دوکان تھی۔ وہاں ہمارا رہبر چھتری لیے کھڑا تھا۔ میں نے جاتے ہی اُسے پکڑ لیا اور کہا خدا کے بندے بھاگ کیوں رہا تھا۔ اور جب ہم تجھے آواز دے رہے تھے کہ ٹھیر جا ہم بھی ساتھ چلیں گے تو تو اس کے جواب میں اور بھی تیز چلنے لگتا تھا۔ آخر اس سے ... لیا تھا۔ معلوم ہوا کہ وہ شخص ہمارے للکارنے سے ڈر گیا۔ چھوٹے طبقے کا آدمی تھا۔ ہمیں ہیٹ پہنے، کوٹ اور پتلون اور برساتیوں میں ملبوس دیکھ کر رعب تھا۔ ہمارے ہاتھوں میں لمبے لمبے ڈنڈے بھی تھے۔ پھر ہمارے للکارنے پر ڈر گیا کہ کہیں ... نہیں۔ اس لیے ہم سے آگے آگے ہی رہا۔ معلوم ہوا کہ ہمارے ساتھی یہاں بھی نہیں ہیں بلکہ ہمیں ابھی آدھی فرلانگ اور چلنا ہے۔ یہ ٹارچ کی روشنی تو بے شک انھی کی ہے۔ لیکن وہ ذرا اور دور ہیں۔ پھر وہاں سے ایک اور شخص ہمارے ساتھ ہوا اور ہمیں ہماری منزل تک پہنچا دیا۔ یہ ایک کیبن تھا جو دو حصوں میں ... تھا۔ اور اس کے آگے برآمدہ بھی تھا۔ یہ کیبن زمین پر ہی نہیں بنا ہوا تھا بلکہ اس کی کرسی زمین سے کوئی دو تین گز اونچی تھی۔ لکڑی کے بڑے بڑے شہتیروں پر اس کی کرسی دی تھی۔ ... باقاعدہ لکڑی کا زینہ بنا رکھا تھا جس کے ذریعے سے کیبن کے اندر پہنچ سکتے تھے۔ یہ سارا کیبن لکڑی کا بنا ہوا تھا۔ اور محکمہ جنگلات سے متعلق تھا۔ یہاں رینجر وغیرہ اپنے دورہ اور گشت کے دوران میں قیام کرتا تھا۔ خیر آج وہ ہماری پارٹی کی قیام گاہ تھی۔ ہم پہنچتے ہی اپنے بھیگے ہوئے کپڑے اتارے، جسم کو خوب صاف کیا اور دوسرے موٹے کپڑے پہنے۔ ہمارے ساتھیوں نے ہمارے پہنچتے ہی کچھ چھیڑنا اور مذاق کرنا چاہا۔ لیکن ہمارے چہرے اور ہیئت کذائی کو دیکھ فوراً خاموش ہو گئے۔ ہم نے اپنے راستے کا سارا حال ان کو سنایا کہ ہم اس وقت کن خطرات میں سے ہو کر آ رہے ہیں۔ بس زندگی ہی تھی جو بچ گئے ورنہ کھڈ اور دریا کے اندر ہمارے گرجانے میں کوئی کوئی کسر باقی نہیں تھی۔

ڈاکوؤں سے سابقہ ان لوگوں کو بھی ہمارے پیچھے ایک معمولی سا واقعہ پیش آیا۔ تین چار آدمیوں نے انھیں راستہ میں روک کر پوچھا "تم کہاں جا رہے ہو؟" ان کے روکنے کے انداز اور نگاہوں سے سمجھ لیا کہ یہ بدمعاش ڈاکو معلوم ہوتے ہیں۔ چنانچہ اُنھوں نے نہایت تحکمانہ لہجہ میں ان کو ڈانٹا اور کہا تم کون ہو جو ہم سے دریافت کرتے ہو؟ تم کہاں کے رہنے والے ہو کمبخت ابھی تک یہ بھی نہیں معلوم کہ ہم کون ہیں اور یہاں کیوں آئے ہیں۔ اتنا جواب سن کر وہ کچھ گھبرا سے گئے اور فوراً تتر بتر ہو گئے۔ کھانے کا انتظام ان دونوں نے گاؤں میں کرایا تھا۔ چھوٹی چھوٹی گھی لگی ہوئی روٹیوں نے آلو اور ترکاری کی بھجیا کے ساتھ وہ لطف دیا کہ ہمیں ایسا لطف کبھی قورمہ کھا کر بھی نہیں آیا تھا۔

کھانا کھاتے ہی ہم سب ڈھیر ہوگئے ۔ روشنی کے لیے ہمارے پاس موم بتی تھی ۔ سوتے وقت اسے بھی بجھا دیا تھا ۔ ہمارے قلی ہمارے برابر والے کمرے میں رہے ۔ گاؤں وہاں سے کچھ دور نہ تھا مگر سامان خورد و نوش فراہم نہ ہونے کی وجہ سے ان غریبوں نے رات بغیر کھائے ہی گزاری ۔ اس کے علاوہ یہ لوگ رات میں جا کر لے بھی آتے تب بھی بارش میں پکانا آسان کام نہ تھا ہم نے اپنے کیبن کا دروازہ کھول رکھا تھا ۔ اور گیلے کپڑے ۔ برساتیاں ، چھتری ، جوتے اور جرابیں اور برجیس وغیرہ اتار کر برآمدہ کے کٹہرے پر ڈال دیں تاکہ ہوا لگ کر ذرا پھریری ہو جائیں رات کو شاید ۲ بجے کا عمل ہوگا کہ میری آنکھ کھل گئی میں نے دیکھا کہ ایک شخص دروازہ میں کھڑا ہے ۔ میں سمجھا یحییٰ ہیں ۔ میرا ذہن اپنے ساتھیوں ہی کی طرف منتقل ہوا ۔ میں نے آواز دی "یحییٰ یحییٰ" لیکن وہ حضرت کھڑے رہے جواب نہ دیا میں نے کہا " دیکھو یحییٰ یہ بات غلط ہے ، تم کو جواب دینا چاہئے ورنہ پھر میں تمھیں چور سمجھ کر ماروں گا " اتنے میں حکیم صاحب کی بھی آنکھ کھل گئی ۔ وہ بولے " میاں سونے نہیں دو گے بھائی اس رات کے بار بار اٹھنے نے ہمیں تو بڑا تنگ کیا ہے ' میں نے ان سے کہا کہ "آخر آپ اس شخص کو کچھ نہیں کہتے جو آواز دینے پر بھی نہیں بولتا ۔ میں سچ کہتا ہوں کہ اگر اب کی مرتبہ اس نے جواب نہ دیا تو میرے پاس کھلا ہوا چاقو ہے ۔ وہ دھینگ دون کا ۔ سخت اندھیرا تھا تھوڑی دیر میں وہ شخص جو دروازے میں کھڑا تھا اور جسے میں یحییٰ سمجھ رہا تھا جا چکا تھا ۔ میں نے موم بتی جلدی دیکھی تو یحییٰ صاحب بے چارے بے خبر سو رہے ہیں ۔ انھیں جگایا تو معلوم ہوا کہ وہ اب تک اٹھے ہی نہیں تھے ہم سمجھ گئے کہ یہ صاحب ان ہی آدمیوں میں سے تھے جو راستے میں ملے تھے ۔ برآمدے میں جتنی چیزیں ہماری پڑی تھیں ، وہ جوں کی توں موجود تھیں ۔ ان حضرت نے انھیں ہاتھ بھی نہیں لگایا تھا ۔ وہ تو غالباً ابھی آیا ہی تھا اور وہاں کھڑا ہوا جائزہ لے رہا تھا کہ اتنے میں میری آنکھ کھل گئی اور اسے وہیں سے لوٹ جانا پڑا ۔ اس کے بعد صبح تک ہم لوگ تقریباً جاگتے ہی رہے ۔

رینجر کی عنایات :- ہماری اگلی منزل ٹیونی تھی جو رسٹ ہاؤس سے ۹ میل تھی ۔ لیکن ہماری اس جائے قیام سے محض ½۷ میل تھی ۔ ہم یہ چاہتے تھے کہ یہ ½۷ میل کا سفر جلد طے کریں چنانچہ صبح ناشتہ سے فارغ ہوتے ہی ہم ½۸ بجے کے قریب ٹیونی کو روانہ ہوگئے ۔ آج ۱۵ ستمبر ہو گئی تھی اور ہمارے سفر کا پانچواں دن تھا ۔ راستہ صاف و ہموار ہونے کی وجہ سے ہم ایک بجے دن تک ٹیونی کے رسٹ ہاؤس میں پہنچ گئے ۔ نایاب صاحب ٹیونی کے رینجر سے ملنے گئے ان کا کوارٹر رسٹ ہاؤس کے قریب ہی تھا ۔ یہاں کے رینجر ایک ہندو صاحب تھے ۔ نہایت ملنسار شخص تھے ۔ ہمارے سفر کا حال سنا تو بڑی دلچسپی کا اظہار کیا اور ہمیں دوپہر کے کھانے پر مدعو کیا ۔ سوا دو بجے تک انھوں نے ہمیں کھانے کے لیے بلایا اور ایک علیحدہ جگہ بڑے آرام سے بٹھا کر کھانا کھلایا ۔ ہمارے لیے علیحدہ علیحدہ چار تھال آ گئے ۔ ہر تھال میں ایک کٹوری تھی ترکاری کے لیے اور ایک گلاس تھا پانی کے لیے ۔ شروع میں ۸ ۔ ۱۰ مختصر سے پراٹھے اور ترکاری آ گئی اور ہم نے کھانا شروع کر دیا ۔ ایک پراٹھا ہمارے تین نوالوں کا تھا ۔ چنانچہ دو منٹ میں ہم کھا کر مزید روٹی کی راہ دیکھنے لگے ۔ رینجر صاحب کا آدمی گرم گرم دو تین پراٹھے اور لایا جس پر اس کے جاتے ہی ہم ٹوٹ پڑے اور ایک منٹ بھی نہیں گزرا تھا کہ وہ ختم ہو گئے ۔ غرض یہ سلسلہ آٹھ دس منٹ تک چلتا رہا لیکن ہمارے پیٹ کسی طرح بھرنے میں نہ آتے تھے ۔ آخر یہ سوچ کر کہ یہ لوگ بے چارے پریشان نہ ہو جائیں ہاتھ روک دیا ۔ اوّل تو اس طرح ہمیشہ کچھ زیادہ ہی کھایا جاتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پیٹ نہیں بھرا اور اگر ایک مرتبہ ہی پورا کھانا دسترخوان پر آ جائے تو کچھ دیکھ کر طبیعت سیر ہو جاتی ہے اور انسان اطمینان سے کھا لیتا ہے خیر ہم نے اللہ کا شکر کیا اور بھوکے ہی دسترخوان سے اٹھ گئے ۔

اب ہمارے لیے ٹیونی میں ادھر ادھر پھرنے کے لیے کافی وقت تھا چنانچہ حکیم صاحب تو حسب معمول پہاڑوں میں نکل گئے اور جڑی بوٹیوں کی دیکھ بھال اور تلاش میں لگ گئے اور ہم تینوں شام کے اور دوسرے روز صبح کے کھانے کی فکر میں لگ گئے ۔ ٹیونی کی بلندی ۲،۹۰۰ فیٹ سے زیادہ نہ تھی ۔ اس لیے یہاں دن کے وقت تو اچھی خاصی گرمی تھی ۔ ٹیونی کے متعلق ہمیں یہ بتایا گیا تھا کہ وہاں سے آپ کچھ سامان خورد و نوش رکھ لیں ۔ اس لیے کہ چکراتا تک جنگل ہی جنگل ہے اور کھانے پینے کی چیزیں ملنا ناممکن ہے ۔ چنانچہ یہاں سے ہم نے کچھ دال چاول اور آٹا اور گھی وغیرہ لے لیا اور شام کو کھچڑی خود پکائی ۔ یحییٰ صاحب نے بیس میں آلو تلے جو بے حد مزے دار تھے ۔ سٹو نے ہمارا بڑا ساتھ دیا ۔ کھچڑی تک ہم نے اس پر چائے لگے ۔ روز کا کھانا البتہ ہم نے ایک مسلمان بیرو نامی شخص کے ہاں

پکوایا۔ یہ شخص ٹیونی باشندہ تھا اور مویشیوں ہی پر اس کی گزر اوقات ہوتی تھی۔ رات کو بھی سردی زیادہ نہ تھی۔ معمولی کپڑوں میں نیند آگئی دس بجے رات تک ہم سب سو گئے تھے۔

کتھیان اور جانوروں کے خطرات دوسرے روز صبح سویرے اٹھے۔ سات بجے تک ناشتہ وغیرہ سے فارغ ہو کر اپنی اگلی منزل کتھیان کے لیے روانہ ہو گئے۔ ٹیونی سے کتھیان کو دو راستہ جاتے تھے۔ ایک ساڑھے نو میل کا تھا اور دوسرا ۱۲ میل کا۔ ہم نے ½۹ میل والا راستہ اختیار کیا۔ کتھیان کی بلندی ۶۹۶۰ فیٹ تھی۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہمیں ٹیونی سے کتھیان تک چار ہزار فیٹ کی چڑھائی کا سامنا تھا۔ ½۵ میل تک تو برابر چڑھائی ہی چڑھائی ہے اور منتانہ راستے بھی درمیان میں نکلے ہیں۔ اس میں اکثر بھٹکنے کا بھی خطرہ تھا۔ بارے آہستہ آہستہ دو میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ہم نے اس چڑھائی کو طے کیا۔ اس کے بعد راستہ صاف و ہموار تھا۔ لیکن چاروں طرف نہایت گھنا جنگل تھا، پرندوں کی آوازوں اور جھینگروں اور ٹڈوں کی جھائیں جھائیں اور راستے میں کسی آدمی کے نہ ملنے نے راستہ کو نہایت بھیانک بنا دیا تھا۔ اس راستہ پر ہمیں بڑے چوکنے ہو کر چلنا پڑا۔ تاڑ بگے، ریچھ اور بھیڑیوں کا ہر وقت خطرہ سوار تھا تاہم راستہ ہموار تھا اور بڑی سہولت سے طے کیا۔ ایک مقام پر جہاں سے کتھیان کوئی ½۳ میل رہ جاتا ہے۔ ہم نے پڑاؤ کیا اور دوپہر کا کھانا کھا کر تقریباً پونے دو گھنٹے آرام کیا۔ پونے بجے وہاں سے پھر چل پڑے۔

پانی پینے کو نہیں ملا ابر تو ٹیونی سے کتھیان تک برابر رہا اور بارش بھی کبھی کبھی آدھ آدھ گھنٹہ کے وقفہ کے ساتھ ہوتی رہی لیکن ایسی بارش نہیں ہوئی جس سے راستہ چلنے میں خلل ہو یا تکلیف پہنچے۔ بلکہ اس ابر و بارش کے سلسلے نے تو موسم کو نہایت ہی خوش گوار بنا دیا تھا۔ فورسٹ رسٹ ہاؤس پر ہم ٹھیک ½۴ بجے پہنچ گئے رسٹ ہاؤس ہمیں اکثر مقفل ملے۔ چنانچہ اسے بھی مقفل پایا۔ اس راستہ میں ہم کو پانی کی کافی تکلیف رہی۔ ½۹ میل کے راستہ میں ہمیں کل دو چشمے ملے اور وہاں بھی پانی بڑے تکلف سے بہ رہا تھا۔ ممکن ہے ۱۲ میل والے راستہ پر زیادہ چشمے ہوں۔ رسٹ ہاؤس کے قریب کہیں بھی چشمہ نہ تھا۔ جہاں سے پانی لے لیا جاتا۔ نایاب صاحب اور بابو جی گاؤں گئے تاکہ اگر ہو سکے تو قیام و طعام دونوں کا بندوبست کرا لائیں۔ لیکن وہاں قریب کوئی گاؤں ہوتا تو ملتا۔ بے چارے بے نیل و مرام واپس آئے۔ البتہ فورسٹ گارڈ کے مل جانے کی وجہ سے ایک کیبن جو فورسٹ ہاؤس سے کوئی پچاس فٹ پیچھے تھا۔ کھلوایا اور وہیں رین بسیرے کی ٹھانی۔ ٹیونی میں جو خورد و نوش کا کچھ سامان بھر لیا تھا وہ یہاں کام آیا۔ ہم نے سٹوو جلایا اور ادھر کی کھچڑی پکائی اور وہی کھا کر سو رہے۔

رات کو ریچھ اور بھیڑیے کے خوف سے کئی مرتبہ آنکھ کھلی۔ خاص طور پر مجھے زیادہ تکلیف ہوئی۔ میں اس سے پہلے لکھ چکا ہوں کہ مجھے زیادہ سردی میں بار بار پیشاب آنے کی شکایت ہو جاتی ہے چنانچہ رات کو بھی کئی مرتبہ ضرورت پیش آئی۔ دس گیارہ بجے تک جب تک سب جاگتے رہے کیبن سے باہر نکل کر فارغ ہو رہا۔ لیکن ایک مرتبہ رات کو دو بجے پیشاب نے ستایا۔ اس وقت سب ساتھی بے خبر سو رہے تھے دروازہ کھول کر دیکھا تو اس قدر اندھیرا تھا کہ باہر نکلنے کی ہمت نہ ہوئی۔ آخر کیبن میں ایک تختہ لگا ہوا تھا اور اس تختہ کے برابر اوپر کی جانب ایک کھڑکی تھی۔ اس پر چڑھ کر سخت تکلیف اٹھا کر پیشاب کیا۔ غنیمت ہے کہ میرے ساتھی اس وقت سو رہے تھے اور انھوں نے وہ منظر نہ دیکھا ورنہ سارے راستہ مذاق اڑاتے۔ دراصل جب پھنس کر پیشاب کرنے کا منظر بس دیکھنے ہی سے تعلق رکھتا تھا۔ کھڑکی بھی چھوٹی اور میرا پورا جسم تو اس میں آ نہیں سکتا تھا۔ اب آپ خود تصور کر لیجیے کہ اس طرح پیشاب کرنے کے لیے کہ کیبن میں نجس قطرات نہ آنے پائیں۔ مجھے کیسی کھکھیڑ اٹھانی پڑی ہوگی اور وہ کیا ہیئت کذائی ہوگی جس میں میں نظر آتا ہوں گا۔ ایک طرف تو اس کا خیال رکھنا پڑتا تھا کہ کہیں نجس قطرات اندر ہمارے اوڑھنے پہننے کی چیزوں پر نہ ٹپک جائیں۔ دوسری طرف یہ احتیاط ملحوظ خاطر تھی کہ کہیں ریچھ وغیرہ قریب نہ ہو۔ بہرحال اندھیری رات میں اگر کوئی جانور قریب نہ بھی ہو تب بھی ایسے جنگل میں جہاں کے متعلق ہم یہ سن چکے ہوں کہ یہاں ریچھ اور بھیڑیے مل سکتے ہیں خواہ مخواہ ڈر لگتا ہے۔ خیر خدا خدا کر کے صبح ہوئی تو جان میں جان آئی

آج ہمارے پاس نہ چائے کے لیے کافی پانی تھا۔ نہ دودھ میسر تھا۔ لہٰذا رات کی بچی ہوئی کھچڑی میں اچھی طرح گھی ملا کر اسی سے ناشتہ کیا اور روانہ ہو گئے۔ ہماری اگلی منزل منڈالی تھی یہ کتھیان سے کل ½۷ میل کے فاصلہ پر تھی۔ لیکن آٹھ ہزار فٹ کی بلندی پر واقع ہونے کی وجہ سے یہ ½۷ میل کی مسافت کافی کٹھن اور صبر آزما ثابت ہوئی۔ ہم پہنچ تو گئے اگرچہ ½۱ بجے لیکن بھوک پیاس اور تھکن نے ہمارے حلیے بگاڑ دیے۔ راستہ میں پانی کی شدید تکلیف اٹھائی۔ ہماری چھاگلیں بھی خالی تھیں اور راستہ میں چشمہ پر

بھی نہیں ملے۔ بھوک اور پیاس کی وجہ سے ہم سے ہر شخص کا مزاج خراب ہو رہا تھا۔ ذرا ذرا سی بات پر ایک دوسرے پر لپک رہا تھا۔ خود حکیم صاحب جو ہم میں سب سے زیادہ متحمل اور خوش مزاج تھے چڑچڑا گئے تھے۔ سب سے زیادہ پیاس ان ہی کو لگتی تھی۔ دو تین مرتبہ ہم پانی کے سلسلہ میں جھگڑے اور چلنے وقت راستہ میں جو ایک چشمہ ملا تھا اس سے پانی نہ لینے پر ملامت بھی ایک دوسرے کو کرتے رہے۔ عجیب مزاجی کیفیت تھی جس کا مظاہرہ اس پورے سفر میں پہلی مرتبہ ہو رہا تھا۔ خیر منزل پر پہنچتے ہی پانی میسر آیا تو ذرا مزاج ٹھکانے پر آئے اور تھوڑی ہی دیر میں ہر شخص ہنسنے بولنے لگا۔ یہاں ہم کو معلوم ہوا کہ مزاج بگڑنے کے بعد انسان کیا سے کیا بن جاتا ہے۔

یہاں منڈالی میں بھی نہ کوئی گاؤں تھا اور نہ کوئی آٹا دال کی دوکان۔ بہر حال چوں کہ ہمارے پاس سامان کافی تھا کچھ زیادہ دقت پیش نہ آئی۔ یہاں فورسٹ ریسٹ ہاؤس بھی تھا اور اس سے متعلق شاگرد پیشہ اور دیگر لوازم بھی تھے۔ اس روز وہاں مسٹر ڈنکن [illegible] آئے ہوئے تھے اور منڈالی میں مقیم تھے۔ ان کے ہمراہ عملہ بھی تھا لہٰذا ہمارے رہنے کے لیے کوئی جگہ باقی نہ رہی تھی۔ ہم ان کے پاس گئے اور ان سے درخواست کی کہ ہمیں رات گزارنے کے لیے کوئی جگہ دے دی جائے۔ انھوں نے ایک خیمہ لاکر ہمارے لئے نصب کرادی۔ ہمارے قلی ہم سے بہت پیچھے رہ گئے تھے۔ کھانے پینے کا جو سامان ہمارے پاس تھا وہ ان ہی کے پاس تھا۔ اس لیے چار بجے تک ہم یوں ہی بیٹھے رہے اور ایک کمبل بھی ہمیں میسر نہ آئی۔ صبح کی کھچڑی اول تو بہت تھوڑی تھی۔ اس کے علاوہ اس سے ہوتا کیا تھا۔ فورسٹ آفیسر ڈنکن صاحب کے ساتھ ایک شخص محمد حسین ملتانی خچر والا تھا۔ اس نے ہمارے لیے چاء بنائی جس کا ذائقہ اگرچہ جوشاندہ کے مماثل تھا لیکن اس وقت ہمارے لیے وہی من وسلویٰ سے کم نہ تھی۔ قلیوں کے آنے پر ہم نے کچھ ناشتہ اور رات اور دوسرے روز صبح کے کھانے کا بندوبست محمد حسین خچر والے ہی سے کرایا۔

ریچھ نے حملے کی کوشش کی۔ ڈنکن صاحب نے ہمارا خیمہ جہاں نصب کرایا، وہ ان کے ریسٹ ہاؤس سے خاصے فاصلے پر جگہ تھی اور وہاں جنگل شروع ہو جاتا تھا۔ لمبے لمبے گھنے درختوں کا لا متناہی سلسلہ میلوں تک چلا گیا تھا۔ وہاں لوگوں نے ہمیں بتایا کہ رات کو ذرا ہوشیار سوئیے گا یہاں درندے ہیں اور ریچھ اور چیتے کا تو اسے بس گھر سمجھیے۔ یہ سن کر میں سب سے زیادہ ڈرا۔ میرے سامنے رات کو بار بار پیشاب کرنے کا مسئلہ تھا کہ ایسی صورت میں کیا کیا جائے گا۔ مشکل یہ تھی کہ ہمارے پاس فقط دو بندوقیں تھیں۔ ایک تو ہوائی اور دوسری ۲ بور کی معمولی ہرن کے شکار کی اور وہ بھی بس اکثر بند ہی رہتی تھی۔ ہوائی بندوق نایاب صاحب کے پاس رہتی تھی جس پر اور ہم سب نشانے بازی کی مشق کرتے تھے۔ حکیم صاحب کو بھی اس کا بڑا شوق تھا۔ ہم میں سب سے اچھا نشانہ بابو محمد یحییٰ اور ان کے بعد حکیم صاحب کا تھا اور اکثر عام مقابلہ میں یہی دونوں صاحبان پیش پیش رہتے تھے۔ میں نے محسوس کیا کہ ریچھ اور چیتے کا نام سن کر یحییٰ اور نایاب صاحب بھی خوف زدہ ہیں اور اس فکر میں ہیں کہ کسی طرح اپنے بستر بالکل درمیان میں بچھالیں۔ چنانچہ انھوں نے یہی کیا۔ میں جو کسی وجہ سے باہر کچھ [illegible] نکلا تو ان دونوں نے [illegible] دونوں کناروں پر رکھ اور اپنے بیچ میں بستر جمالیے۔ خیر میں نے بھی سیٹ اور دوسری موٹی موٹی چیزیں سر کے پاس رکھیں کہ اگر کسی درندے کا پنجہ اندر آئے تو پہلے ان چیزوں پر پڑے۔ رات کو دس بجے تک ہم سو گئے۔ کافی تھکے ہوئے تھے۔ رات کو ایک بجے کا عمل ہوگا کہ نایاب صاحب نے مجھے اور حافظ محمد یحییٰ صاحب کو جگایا کہ اٹھو دیکھو باہر کوئی جانور معلوم ہوتا ہے۔ یہ خاصی دیر سے ہمارے خیمہ کے چاروں طرف گھوم رہا ہے ہوشیار ہو جاؤ کہیں ایسا نہ ہو کہ یہ ہمیں بے خبری میں آن لے۔ اس کے چلنے اور پھوں پھوں کرنے کی آواز سے اندازہ ہوتا تھا کہ یہ بھالو ریچھ ہے۔ وہ ہمارے خیمہ کو سونگھ رہا تھا اور پچھلی دونوں ٹانگوں پر کھڑا ہو کر گھوم رہا تھا۔ اللہ کا فضل یہ ہوا کہ وہ خیمہ کے اندر تشریف نہیں لائے۔ غالبًا وہ بھی اپنی جگہ ڈر رہا ہوگا کہ خدا جانے اس کے اندر کیا چیز ہو۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اس کے اندر نہیں آیا۔ چاروں طرف اندھیرا چھایا ہوا تھا۔ ہم چاروں خیمہ کے بیچ میں اکٹھے ہو کر بیٹھ گئے اور احتیاطًا بندوق بھر کر قریب رکھ لی۔ کوئی گھنٹہ، پون گھنٹہ اسی طرح کود کود کر وہ خود ہی چلا گیا اور ہمیں بندوق استعمال کرنے کی ضرورت پیش نہ آئی۔ باقی رات کا حصہ بھی کچھ سوتے کچھ جاگتے جس طرح بن پڑا کاٹا۔ صبح ہمیں ہر شخص کو تین پاؤ دودھ میسر آیا جس کا ہم نے

رات ہی کو بندوبست کر لیا تھا۔ صبح ہم ½۷ بجے ٹھیک اپنی منزل چکراتا کے لیے روانہ ہو گئے۔ چکراتا کی بلندی ۷۰۵۰ فیٹ کے قریب ہے۔ راستہ تو سارا ہی اچھا تھا۔ ½۱۲ بجے ایک جگہ سڑک کے کنارے بیٹھ کر کھانا کھایا اور آدھ گھنٹہ آرام کر کے دو بجے سے پھر چلنا شروع کیا۔ یہاں سے چکراتا تین میل تھا۔ ۱۲ میل طے ہو جانے کے بعد ہم چکراتا کینٹ پہنچ گئے۔ کافی تھک چکے تھے۔ وہاں میں ایک مٹھائی والے کی دوکان بھی تھی۔ لیکن سب نے کہا یہاں سے چکراتا شہر قریب ہے، وہیں ٹھہریں گے اور کچھ کھائیں پئیں گے۔ یہ تجویز ہمارے حکیم صاحب کی تھی۔ اب جو ہم آگے بڑھے تو معلوم ہوا کہ شہر تو یہاں سے ½۲ میل سے کم نہیں۔ یہ سنتے ہی ہمارے سب کے پیر بھاری پڑ گئے۔ حکیم صاحب کے پاؤں کے تلوے کی کھال ایک بڑا چھالا بن گئی تھی۔ کم و بیش سب ہی کا یہی حال تھا۔ دوسرے لوگوں کے بھی چھالے پڑے ہوئے تھے۔ زمین پر پاؤں ٹکایا نہیں جا سکتا تھا۔ یہ ½۲ میل کی مسافت کوئی ڈھائی تین گھنٹے میں طے ہوئی۔ وہاں پہنچے تو خیال ہوا کہ کسی ہوٹل یا قہوہ خانے میں چل کر پہلے چائے پانی سے فارغ ہو لیں تو اچھا ہے تاکہ تھکے ہوئے جسم میں کچھ جان آ جائے۔ سہارنپوریوں کے ایک ریسٹوراں میں پہنچے۔ ریسٹوراں کیا ایک ذرا بڑی سی کوٹھری تھی۔ ہم نے جاتے ہی چائے کا آرڈر دیا اور کچھ پیسٹری وغیرہ بھی منگائی۔ لیکن معلوم ہوا کہ یہ لوگ فقط چائے بیچتے ہیں اور اس کے ساتھ کھانے کو کچھ نہیں دیتے۔ بڑا تعجب ہوا۔ خیر چائے تو منگوائی اور بازار سے جا کر کچھ مٹھائی لے آئے تاکہ کچھ تو جسم میں پڑے۔ ہم سب لوگوں کی یہ کیفیت تھی کہ تھکن کی وجہ سے بخار چڑھے ہوئے تھے۔ اٹھا نہیں جا رہا تھا۔ چائے اور مٹھائی کھا کر کچھ جان میں جان تو آ گئی۔ لیکن طبیعت یہی چاہتی رہی کہ مکھن یا دودھ یا انڈے مل جائیں تو اچھا ہے۔ ہم نے ریسٹوراں کے مالک سے دودھ کے لیے کہا لیکن ان حضرت نے نہ ہاں کا جواب دیا نہ ناں کا اور خاموش ہو رہے۔ کچھ دیر تو ہم بیٹھے رہے۔ تھوڑی دیر میں جب ہم اٹھنے لگے تو کیا دیکھتے ہیں کہ یہ حضرت دودھ کے پیالے لیے چلے آ رہے ہیں۔ ہم نے سہارنپور کے ان ہوٹل والوں کو عجیب قسم کا پایا۔ نہ تو یہ لوگ اپنی ہی زندگی میں دلچسپی لیتے معلوم ہوتے تھے اور نہ دوسروں میں۔ یہاں تک کہ یہ لوگ اپنے کاروبار کا بھی خیال نہیں کرتے تھے۔ ہم ان کے ریسٹوراں میں بہت دیر تک بیٹھے رہے۔ لیکن ہم نے ان کی نگاہوں اور دوسری حرکتوں سے یہی اندازہ لگایا کہ ان لوگوں کے لیے ہمارا وہاں موجود ہونا اور نہ ہونا بالکل برابر ہے۔ انھوں نے ہم میں ذرا بھی دلچسپی نہیں لی۔ یہاں تک کہ مٹھائی کے لیے کہا تو وہیں بیٹھے بیٹھے مٹھائی والے کی دوکان کا پتہ بتا دیا۔ میں سمجھتا ہوں کہ وہ بھی اس نے بتا دیا تو بڑا احسان کیا، ورنہ ان سے یہ بعید نہ تھا کہ وہ کہہ دیتے کہ حضرت بس چائے پی چکے تو تشریف لے جائیے۔ بازار جائیے جہاں آپ کو مٹھائی والے کی دوکان نظر آئے لے کر کھا لیجیے۔

خیر ناشتہ وغیرہ کر کے وہاں سے باہر نکلے کہ دیکھیں یہاں رات کو قیام کرنے کی کیا صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ہم اس قدر ماندہ تھے کہ ڈاک بنگلے میں جو وہاں سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا جانے کی ہمت باقی نہ تھی۔ میری تو یہی کوشش تھی کہ یہیں کہیں ایک بڑا سا کمرہ مل جائے تو رات گزار لیں۔ ایک موٹر ریلوے ایجنسی تھی۔ اس کا بالاخانہ خالی تھا۔ لیکن وہ شخص جو وہاں دفتر سے متعلق کام انجام دے رہا تھا غالباً سہارنپور ہی کا رہنے والا تھا۔ وہ بھی اس قدر بے مروت نکلا کہ ہمارے جا کر بات کرنے پر بھی اس نے سیدھے منہ بات نہیں کی۔ ہمارے سب کے پاؤں بے کار ہو چکے تھے۔ زمین پر ان کا ٹکانا ناممکن سا ہوا جا رہا تھا۔ ایک آدھ مکان آس پاس اور دیکھا۔ نہایت گندے اور ناصاف حالت میں تھا۔ یہ صورت دیکھ کر حکیم صاحب نے کہا کہ جو کچھ بھی ہو ڈاک بنگلے ہی چلو۔ رات تو آرام اور سکون سے گزرے گی۔ ڈاک بنگلہ یہاں سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا ہم اس قدر آہستہ آہستہ چلے کہ ایک گھنٹہ سے پہلے وہاں نہ پہنچ سکے۔ ہمارے چاروں مزدور وہاں پہنچ چکے تھے۔ مغرب کے وقت تک ہم بھی وہاں پہنچ گئے۔ یہاں کا خانساماں ہمارے ساتھ بڑی اچھی طرح پیش آیا۔ ہم سب کو نہانے کے لیے گرم پانی دیا اور شام کے کھانے میں چاول، گوشت کا سالن، حلوا اور پتلی پتلی روٹیاں اور جام وغیرہ ہم کو دیے۔ خوب سیر ہو کر کھایا۔ اور رات کو نہایت آرام سے سوئے۔ یہاں کا مبلغ ایک روپیہ روز کرایہ تھا۔ اور کھانے کے متعلق یہ تھا کہ جیسا ہم کھائیں ویسا ہی اس کو دیں۔ صبح اٹھے تو بڑی حد تک ہماری تھکن اتر چکی تھی۔ ناشتہ میں مکھن اور ڈبل روٹی تو ہمارے پاس تھا ہی، چائے اور شہد و جام اس نے فراہم کیا کچھ پیسٹری بھی دی۔ ہم نے خوب سیر ہو کر ناشتہ کیا۔ ہمارا سارا جسم تر و تازہ ہو چکا تھا۔ مگر پاؤں کی حالت اس قدر خراب ہو چکی تھی کہ پیدل چلنا اور اگلی دو منزلوں کا اسی طرح پورا کرنا ہمارے لیے ناممکن تھا چنانچہ ہم نے متفقہ طور پر یہی طے کیا کہ چکراتا سے موٹر لاری

میں سہارن پور جایا جائے اور وہاں سے بذریعہ ریل دہلی۔

آپ کا نام میاں بخشو ہے

آج ستمبر سنہ ۳۹ء کی ۱۹ تاریخ تھی۔ ارادہ یہ ہوا کہ ۱۹ کو اور چکراتے میں آرام کریں اور ۲۰ کی صبح کو موٹر لاری سے سہارن پور چلدیں۔ چنانچہ صبح ۹ بجے تک ناشتہ سے فارغ ہو کر ڈاک بنگلے سے خراماں خراماں ہم شہر کی طرف چلے۔ یہاں ہمیں لاریوں کا وقت بھی دریافت کرنا تھا اور ذرا سیر بھی کرنی تھی۔ کل شام تو ہم اس قدر تھکے ہوئے تھے کہ چکراتے میں سوائے دو چار سہارنپوریوں کی بے مروتی کے کچھ نہ دیکھ سکے ڈاک بنگلے سے جو ہم چلے تو ہمارا پیٹ جوں کہ بھرا ہوا تھا، ذرا مذاق کی سوجھی اور یہ سوچا کہ ان حضرت ایجنسی والوں سے یونہی چہل کی جائے۔ میں نے اپنے ساتھیوں سے کہا کہ دیکھیے آپ لوگ جو کچھ میں اس شخص سے پوچھوں اس پر ہنسیں نہیں، ورنہ کام بگڑ جائے گا۔ سب نے وعدہ کیا آدھ گھنٹہ کے اندر اندر ہم سب اس کی دوکان پر تھے۔ وہ بابو حسب معمول اپنے کام میں بہت منہمک تھا اس کی عمر تقریباً ۴۰-۴۵ سال سے کم نہ ہوگی۔ خشخاشی داڑھی بھی تھی۔ سب سے پہلے میں دوکان پر چڑھا اور زور سے سلام کیا۔ اس نے جواب دیا اور اس مرتبہ کچھ تھوڑی سی توجہ بھی کی۔ غالباً کل وہ ہمارے خستہ حلیوں کو دیکھ کر یہ سمجھا ہوگا کہ ہم کہیں اس پر خواہ مخواہ کا بار نہ بن جائیں۔ ہم نے سب سے پہلے تو موٹر کے جانے کا وقت دریافت کیا اس نے بتایا ½ ۹ بجے جاتی ہے۔ اس کے بعد میں نے بابو صاحب سے ذرا بے تکلف ہو کر دریافت کیا، "بابو جی میں نے آپ کو کہیں دیکھا ہے آپ کا چہرہ جانا پہچانا معلوم ہوتا ہے۔" بابو نے جواب دیا "جی ہاں آپ نے مجھے دہلی کے اسٹیشن پر دیکھا ہوگا۔" میں نے کہا "جی نہیں وہاں تو نہیں دیکھا میرے خیال میں آپ کو میں نے کہیں شکارپور میں دیکھا ہے۔" اس نے کہا، "شکارپور تو میں کبھی نہیں گیا۔" میں نے کہا "اے جی حضرت رہنے دیجیے آپ خواہ مخواہ ہم سے چھپا رہے ہیں۔ ہم تو آپ کا نام تک جانتے ہیں۔ اچھا بتائیے آپ کا نام کیا میاں بخشو نہیں ہے؟" اس نے کہا "جی نہیں بخشو کیا نام بتایا۔ میرا نام تو محمد یعقوب ہے۔" میں نے کہا، "جی نہیں آپ بخشو ہی ہیں اور شکارپور کے رہنے والے ہیں۔" وہ میری اس بے ہودگی پر چڑ گیا کہ آخر یہ کون نوآدمی ہے جو مجھے شکارپور کا بتانے پر اصرار کر رہا ہے۔ اب جو میں نے اس کے تیور دیکھے تو میں ذرا پیچھے کو مڑا۔ اب جو دیکھتا ہوں تو میرے تمام ساتھی نو دو گیارہ ہو چکے تھے اور میں وہاں اکیلا تن تنہا کھڑا تھا۔

میں فوراً وہاں سے اترا اور بھاگ کر اپنے ساتھیوں سے جا ملا یہ گویا ہمارا انتقام سمجھیے جو ہم نے اس شخص سے کل کی بے ہلو کی پر لیا تھا۔ خیر سارے چکراتے میں خوب گھومے پھرے کوئی خاص بات قابلِ ذکر نہیں ہے۔ البتہ صاف ستھرا چھوٹا سا شہر ہے۔ لیکن جتنا وہ شہر صاف ہے اتنے صاف ستھرے اس کے باشندے نہیں ہیں۔ دوپہر کو ۱۲ بجے ڈاک بنگلے پہنچے اور دوپہر کا کھانا کھایا۔ کھانا مجموعی حیثیت سے زیادہ تھا۔ جو چیز قابلِ تعریف ہے وہ خانساماں کا سلیقہ اور سروس ہے۔ ورنہ کھانا تو ہمارے متوسط درجہ کے لوگوں میں اس سے زیادہ بہتر پکتا ہے۔ اب ہمیں یہ فکر ہوئی کہ اس سے طے کر لیا جائے اور معلوم کر لیا جائے کہ اس کا ریٹ کیا ہے اور ہم سے وہ کس حساب سے لے گا۔ بہرحال یہ تو ظاہر بات تھی کہ ہم انگریزی کھانا تو کھا نہیں رہے تھے جو ان کے مقررہ ریٹ کے مطابق دیتے۔ ہمارا کھانا تو بالکل معمولی اور دیہاتی قسم کا کھانا تھا لیکن ہمیں یہ دریافت کرنے کی ہمت نہیں پڑی۔ بالآخر یہ طے پایا کہ جو کچھ بھی ہوگا دے دیا جائے گا۔ آخر دو تین وقت کے کھانے کا کیا لے لے گا جو ڈرا جائے۔ شام کو پھر سیر کے لیے بازار آئے۔ کچھ اخروٹ اور دوسری کھانے کی چیزیں یا پھل کے لیے لیں اور اپنی منزل پر چلے گئے۔ رات کو آرام سے سو گئے اور صبح اٹھتے ہی ناشتہ کر کے موٹر لاری کے اڈے پر پہنچ گئے۔ وہاں سے سہارن پور آئے اور پھر اگلے روز دہلی پہنچ گئے اس سفر میں نہ کوئی خاص بات قابلِ ذکر تھی جو لکھی جاتی اور نہ اس کے لکھنے سے کوئی خاص فائدہ ہے۔ اس سفر سے مجھے اور حکیم صاحب کو غیر معمولی فائدہ ہوا۔ اپنے دو ساتھیوں کے متعلق تو میں کچھ زیادہ نہ جان سکا، لیکن مجھے تو اس قدر فائدہ ہوا کہ شاید دس سال بھی علاج کرتا تو میری جسمانی اور عصبی کمزوری دور نہ ہوتی۔ پلیورسی کی عارضہ نے میرے اعصاب کو بے کار کر دیا تھا اور میں آدھ گھنٹہ بھی خالی معدہ رہ جاتا تو شدید قسم کی تھکن ہو جاتی۔ سنہ ۳۶ سے سنہ ۳۸ء تک میں رمضان شریف کے روزے نہ رکھ سکا۔ دیکھنے میں میرا جسم اچھا موٹا تازہ معلوم ہوتا تھا لیکن اس کے باوجود قوت برداشت بالکل نہیں تھی۔ بھوک لگنے کے بعد اگر مجھے کھانے کو نہ ملتا اور کہیں ایک گھنٹہ اس حال میں گزر جاتا تو ایسا معلوم ہوتا جیسے میرے جسم کا ایک ایک ریشہ علیحدہ ہو گیا ہے اور بکھرا ہوا ہے۔ ایسے میں حالتِ مرض سمجھتا تھا،

اور بہت سے ٹانک اس کے لیے میں نے استعمال کیے لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔ اس سفر کے آتے ہی رمضان شریف آئے اور میں نے روزے رکھنے شروع کیے۔ الحمد للہ کہ مجھے بھوک و پیاس نے بالکل نہیں ستایا۔ میرے دن کے معمولات تک میں کوئی فرق نہیں آیا اور میرا جسم بھی ویسا ہی مضبوط رہا۔ وہ عصبی کمزوری، وہ جسم کے ریشوں کا علیحدہ علیحدہ محسوس ہونا بالکل جاتا رہا۔ اس قسم کی کوئی کیفیت باقی نہ رہی۔ بعض اطبا کا نظریہ کہ دق کے مریض کو مامون کرنے کے لیے ڈاکٹروں کے پاس کوئی انجکشن نہیں ہے۔ پس اگر کوئی چیز اس سلسلہ میں مفید ترین ہے تو وہ یہی کہ دق کا ردیہ افاقہ یا ردیہ صحت مریض آہستہ آہستہ اپنے جسم کو تھکن کا عادی بناتا جائے۔ یہاں تک کہ وہ سخت سے سخت جسمانی محنت کرنے کے بعد بھی تھکن محسوس نہ کرے لیکن ایسے مریض کو اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ اس حد تک کام کرے کہ تھکے نہیں۔ جہاں تھکنا شروع ہو جائے مشقت چھوڑ دے ورنہ تھکی ہوئی حالت میں کام کرنا مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سفر سے مجھے یہ بھی فائدہ پہنچا کہ میرا جسم بتدریج جسمانی مشقت کا عادی ہوتا چلا گیا۔ یہاں تک کہ اب گھنٹوں کام کرنے کے بعد بھی نہیں تھکتا۔ سفر سے آنے کے بعد میں نے اپنا وزن لیا تو سات آٹھ پونڈ کے درمیان میرا وزن بڑھ گیا تھا۔ اطبائے کرام اور ڈاکٹروں نے میرے سینہ کے طبی ایکسرے و معائنہ کے بعد یہ بتایا کہ میرے دق میں مبتلا ہونے کے امکانات بالکل ختم ہو گئے ہیں اور آئندہ کے لیے بھی اس کا خطرہ باقی نہیں ہے۔ بشرطیکہ میں صحیح غذا، ورزش اور صبح کی ہوا خوری کا برابر التزام رکھوں رات کو پوری نیند لینا بھی میرے لیے ضروری قرار دیا۔ لیکن میں نے دیکھا کہ کبھی کبھی اگر میں بے قاعدہ بھی ہو جاتا ہوں تو اس سے کوئی اثر نہیں پڑتا، ہاں اگر میں مسلسل بے قاعدہ زندگی گزارنے لگ جاؤں تو البتہ صحت بگڑنے لگتی ہے۔ اعصاب کی سابقہ کمزوری عود کر آتی ہے۔ میں سمجھتا ہوں اگر میں ہر سال نہیں تو ہر دوسرے سال اس نوعیت کے پیدل سفر کرتا رہوں تو شاید کبھی بیماری پاس پھٹکنے بھی نہ پائے۔

حکیم صاحب کو اس سفر سے بالکل مختلف نوعیت کا فائدہ ہوا۔ ان کے جسم میں چربی زیادہ پیدا ہو گئی تھی۔ انھوں نے وہاں غذا میں چربی کی کمی اور برابر پیدل چلنے سے جسم کی ساری زائد چربی کو ٹھکانے لگا دیا۔ ان کا پیٹ جو پہلے بہت بڑھا ہوا تھا بالکل برابر ہو گیا اور ان کا وزن دو من دس سیر سے گھٹ کر ایک من ۳۵ سیر رہ گیا جو ان کے قد کے اعتبار سے بالکل صحیح ہے۔ دوسرا فائدہ انھیں اپنے فن کے اعتبار سے ہوا یعنی یہ کہ اس سفر میں انھوں نے بے شمار بوٹیوں کی جانچ پڑتال کی اور بوٹیوں کا ایک گروپ ایسا دریافت کر لیا جس سے زخموں اور چوٹوں پر استعمال کرنے کے لیے مرہم وغیرہ بنایا جا سکے۔ دیکھیے وہ مرہم تجربہ گاہ سے کب بن کر نکلتا ہے یہ تو مستقبل بتائے گا۔ غرض جس حیثیت سے دیکھو اس قسم کے سفر اہلِ علم حضرات کے لیے بھی مفید ہیں اور صاحبِ امراض کے لیے بھی +

کیا نزلہ ہے آپ کو؟

نزلہ یوں تو ناک اور گلے کی اندرونی جھلی (غشائے مخاطی) کے متاثر ہو جانے سے ہوتا ہے لیکن اگر اس اصطلاح کو ذرا وسیع معنی میں استعمال کیا جائے تو نزلہ، ہر اس جگہ ہو سکتا ہے جہاں غشائے مخاطی ہو مثلاً معدہ اور آنتوں کا نزلہ بھی کم عام نہیں ہے لیکن لوگ اسے نزلہ کے نام سے نہیں جانتے۔ نزلہ کے معنی ہیں تراوش، جس مقام کی غشائے مخاطی میں ورم ہو کر تراوش شروع ہو جائے وہی نزلہ ہے۔

یہاں ہم تنفس کی نالیوں کے نزلہ سے بحث کریں گے اس لیے کہ ناک، گلے اور نرخرے کی جھلیوں کا نزلہ عام ہوتا جاتا ہے اور بہت ہی زیادہ پھیل رہا ہے۔ اس کے بار بار سخت تکلیف دہ قسم کے حملوں کو دیکھ کر لوگ اس سے بجا طور پر ڈرنے لگتے ہیں، اور بعض تو اس قدر تنگ آتے ہیں کہ وہ اسے لاعلاج امراض کی فہرست میں شمار کرنے لگے ہیں۔ اصل میں یہ واقعہ بھی ہے بچے اور بالغوں کا نزلہ تو خیر جلد آرام ہو جاتا ہے لیکن ادھیڑ عمر کے یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کا نزلہ آسانی سے آرام نہیں ہوتا۔ اگر مریض میں قوت حیات اور قوت ارادی دونوں موجود ہیں اور مرض اس قدر نہیں بڑھ گیا ہے کہ غشائے مخاطی خراب و ردہ ہو گئی ہو تب تو علاج جلد یا بہ دیر ہو جاتا ہے اور مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن اگر غشائے مخاطی تباہ ہو چکی ہے تو اس صورت میں آرام و صحت ممکن نہیں ہے۔ البتہ مریض کی تکالیف کم کی جا سکتی ہیں اور وہ بڑی حد تک آرام و سہولت کی زندگی بسر کر سکتا ہے لیکن اس کا امکان ہمیشہ باقی رہتا ہے کہ بد پرہیزی اور غیر احتیاطی اسے پھر مبتلائے مرض کر دیں گی اور وہ صحت و سکون سے بہت دور جا پڑے گا۔ یہ خیال رہے کہ غشائے مخاطی بڑی سخت جان جھلی ہے اور بہت عرصے اور طویل قسم کی بیماری کے بعد کہیں اس کے تباہ و خراب ہونے کی نوبت آتی ہے۔ اس کی یہی خصوصیت ہمارے لیے امید افزا ہے اور ہمیں یقین ہے کہ شدید و مزمن قسم کی صورتوں کے علاوہ نزلے کا ہر مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

نزلے کا بنیادی سبب رہنے سہنے اور کھانے پینے کی غلط عادات کو بتایا جاتا ہے اور بڑی حد تک صحیح بھی ہے گوشت کا کثرتِ استعمال شکر اور مٹھائیوں وغیرہ کا دونوں وقت یا ایک وقت دسترخوان پر ہونا۔ یہ سب مل جل کر جسم میں کچھ ایسے کیمیائی تغیرات پیدا کرتے ہیں جن کی وجہ سے فضلے کا اخراج جسم سے اچھی طرح سے نہیں ہوتا۔ نتیجہ اس کا ظاہر ہے کہ آنتیں متاثر ہو جاتی ہیں، اور جو گیس اس میں فضلے کے دیر تک رہنے کی وجہ سے پیدا ہو کر اوپر چڑھتی ہیں وہ گلے اور ناک کی غشائے مخاطی کو متورم کر دیتی ہے۔ اب اگر کوئی شخص نزلے کا علاج محض ایسی دوائیں پی کر کرتا ہے جس سے ناک اور گلے پر فوراً اثر ہو چکا ہے وہ دور ہو جائے تو یہ علاج عارضی نوعیت کا ہوگا۔ اور چوں کہ غذائی احتیاطیں بالکل نہیں برتی جا رہی ہیں، اس لیے بہت جلد پھر وہی صورت حال پیدا ہو جائے گی اور نزلہ پھر شروع ہو جائے گا۔ اس غلط علاج کا سب سے برا اثر ناک اور گلے کی غشائے مخاطی پر پڑتا ہے۔ بار بار متاثر ہونے کی وجہ سے اس میں موسمی تغیرات کے مقابلے کی قوت نہیں رہتی۔ اور نزلے کا ہر حملہ اس کو خراب سے خراب تر بناتا چلا جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ آخر میں یہ نکلتا ہے کہ وہ علاج پذیر نہیں ہو سکتی، اور مریض دائمی نزلے کا شکار ہو کر رہ جاتا ہے۔

اس کے علاج کا ایسی صورت میں صحیح طریقہ یہ ہے کہ مریض یا تو گوشت کا استعمال بالکل ترک کر دے، یا پھر جب بھی کھائے، ترکاریوں اور پھلوں کے ساتھ کھائے۔ روزانہ دونوں وقت تازہ ترکاریوں کا سلاد اس کے دسترخوان پر ہونا چاہیے اور بے چھنے گیہوں چنے یا جو کی روٹی اور کچھ پیاز، مکھن اور اسی قسم کی سادہ چیزیں بھی دسترخوان پر ہوں تو تغذیہ جسم میں کوئی کمی بھی واقع نہیں ہوگی اور فاضل رطوبات اور فضلے کا اخراج بھی جسم کے تمام مخارج سے ہوتا رہے گا۔

شکر اور نشاستہ دار چیزوں کا استعمال نزلے کے مریض کو بڑی حد تک کم کر دینا چاہیے۔ بازاری مٹھائیوں کی تو خیر اس کے جسم کو نہ پہلے ضرورت تھی اور نہ اب ہے۔ یہ تو محض انسان ذائقہ اور منہ کے چٹورپن کی خاطر کھاتا ہے۔ لیکن چوں کہ نزلے کے مریض کے لیے میٹھی چیزیں زہر کا حکم رکھتی ہیں، اس لیے اسے تو ان سے قریب قریب توبہ ہی کر لینی چاہیے۔ میٹھے اور شیریں پھل اس کے بجائے جتنے استعمال کیے جا سکتے ہیں کیے جائیں تاکہ منہ کے

مزے کی بھی تسکین ہوتی رہے اور وہ خرابیاں بھی نہ پیدا ہوں جو شکر اور ثقیل اشیا کے استعمال سے ہو سکتی ہیں۔

یہ تو ہوا غذا کے متعلق، اب لیجیے رہنے سہنے کے طریقے کے متعلق، تو اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ ایسے مریضوں کے لیے روزانہ تین بار کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینے ضروری ہیں وہ کمرہ یا مکان جس میں وہ رہتے ہوں ہوادار ہونا چاہیے اور گہرے گہرے سانسوں کے ساتھ یا تو کوئی ہلکی ورزش کرنی چاہیے، یا پھر صبح اور شام اتنی ہواخوری کرنی چاہیے کہ جس کے بعد تھکن نہ ہو۔ جیسے پانی کی جسم کو سہار ہو اس سے روزانہ گرمی میں دو وقت اور جاڑے میں ایک وقت ضرور غسل کرنا چاہیے ایسے مریض کو، گھنٹے سے کم نیند نہیں لینی چاہیے کہ نیند کی کمی بھی ناک کی غشائے مخاطی پر اثر انداز ہو کر نزلے کا باعث ہو جاتی ہے، یا کم سے کم ممد و معاون تو ہوتی ہی ہے۔ چا، کوکو، قہوہ وغیرہ محرکات کے بجائے معمولی پانی اور دودھ کا استعمال بھی نزلے کے علاج میں ضروری ہے۔ دو وقت سے زیادہ کھانا نہ کھایا جائے اور ہمیشہ پیٹ سے کچھ کم ہی کھایا جائے۔

نزلے کا اثر کانوں پر بھی پڑتا ہے جس کی وجہ سے بعض لوگ بہرے ہو جاتے ہیں یا اونچا سننے لگتے ہیں۔ وہ نوجوان مریض جنھیں نزلہ تازہ تازہ شروع ہوجاتا ہے اور وہ اس کی وجہ سے بہرے تک ہو گئے ہیں جلد علاج پذیر ہو سکتے ہیں لیکن وہ لوگ جو پندرہ پندرہ بیس بیس سال سے اس موذی مرض میں مبتلا ہیں ان کا بہرہ پن لاعلاج صورت اختیار کرلیتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی حالت کو زیادہ سے زیادہ بہتر بنایا جا سکتا ہے، لیکن مکمل طور پر صحت کی ضمانت نہیں لی جاسکتی۔

ایک عام خیال نزلے کے متعلق یہ مشہور ہے کہ یہ بیماری جراثیم سے ہوتی ہے لیکن یہ صحیح نہیں ہے۔ یہ تو دراصل خون میں فاسد مادّوں کی موجودگی اور نظام ہضم و دفع کی خرابی سے پیدا ہوتی ہے یعنی پہلے کسی مریض کا نظام ہضم و دفع خراب ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا خون صاف نہیں رہتا اور اس میں سمیت شامل ہوجاتی ہے۔ یہی صورت حال جب کچھ عرصے برابر چلتی رہتی ہے تو جسم میں نزلہ قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور پھر کسی معمولی سی تحریک پر نزلہ شروع ہو جاتا ہے۔ بلاشبہ نزلے کے مریض میں لاکھوں اور کروڑوں کی تعداد میں جراثیم بھی ہوتے ہیں۔ اور ایسے نزلے کی بڑھی ہوئی حالت کا علاج تو طبیب ہی کرے گا، لیکن اگر انسان چند چیزوں کا ہمیشہ خیال رکھے تو نزلہ و زکام اسے اس قدر نہیں ستائے گا کہ باقاعدہ حکیم و ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا پڑے۔ مندرجہ بالا سطور میں بھی غذائی و دیگر تدابیر بتائی ہیں یہاں پر قدرے تفصیل کے ساتھ ان کا اعادہ کیا جاتا ہے تاکہ ہم بیماری کے اصول علاج سے ہر شخص بخوبی واقف ہو جائے اور ان حفاظتی تدابیر کو پیش نظر رکھے جن پر عمل پیرا ہونے سے انسان کو نزلہ بار بار نہیں ستاتا۔

آنتوں کی فعلیت کو صحیح رکھا جائے تاکہ قبض نہ ہونے پائے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پھل اور سبزیوں کا استعمال کثرت سے کیا جائے۔ اور روٹی ہمیشہ بے چھنے آٹے کی استعمال کی جائے صبح اٹھتے ہی نہار منھ ایک گلاس پانی پی لیا جائے تو یہ بھی بہت مفید ثابت ہوگا۔ لمبے لمبے اور گہرے سانس لیے جائیں۔ اور کچھ ورزش بھی کی جائے۔ اس سے دوران خون صحیح ہو جائے گا اور معدے اور سینے میں اجتماع خون کی کبھی بھی نوبت نہیں آئے گی۔ پانی کی کافی مقدار روزانہ پی جائے۔ ۶-۷ گلاس روزانہ سے کم نہ پیا جائے تاکہ جسم اچھی طرح دھل بھی جائے اور اس کو پانی کی جتنی ضرورت ہے وہ بھی پوری ہو جائے۔ روٹی، گوشت، آلو اور شکر کا استعمال کم کیا جائے۔ اور پھل، سبزیوں اور ترکاریوں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ بعض لوگ پھلوں کو بھی شکر سے شیریں کر کے کھاتے ہیں یہ صحیح نہیں ہے۔ سبزیوں اور ترکاریوں کے ابلے ہوئے پانی کو نکال کر اس کی جگہ گوشت کا پانی یا یخنی ڈال کر پکانا بھی غلط ہے۔

نزلے کی ابتدائی حالت کا نام زکام ہے۔ اگر آپ اس کے شروع ہونے سے پہلے ہی یا شروع ہوتے ہی اپنے گھر میں اس کا تدارک کرلیں تو شاید کبھی بھی آپ نزلے میں مبتلا نہ ہوں جنھیں زکام ہوچکا ہے وہ سابقہ تجربے کی بنا پر یہ بتا سکتے ہیں کہ اب زکام شروع ہونے والا ہے۔ لہٰذا ان کے ساتھ جب کبھی یہ صورت پیش آئے۔ سب سے پہلے انھیں اینما (حقنہ) لے کر اپنی آنتیں صاف کرلینی چاہئیں اور اس کے بعد فوراً گرم پانی سے غسل کرلینا چاہیے تاکہ خوب پسینہ آجائے پھر کچھ اوڑھ لپیٹ لیا جائے تاکہ گرمی سے سردی کی طرف جلد منتقل ہونے کا خطرہ جاتا رہے۔ ٹھنڈا یا ہلکا گرم پانی جیسا طبیعت اس وقت مانگے پینا چاہیے اور تین چار وقت کا مکمل فاقہ کرنا چاہیے۔ یہاں تک کہ زکامی کیفیت جاتی رہے۔ زکام کے آثار شروع ہونے پر اس کے حملے سے بچ جانے کے لیے یہ بہترین اور سریع الاثر تدارک ہے جس سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

نزلے کے بے شمار نقصانات ہیں۔ غشائے مخاطی اس سے

خراب ہوتی ہے پھیپھڑوں میں جو ہوا جاتی ہے وہ اچھی طرح صاف ہو کر نہیں جاتی۔ چناں چہ بہت سی تکلیف دہ اور ہیجان انگیز چیزیں پھیپھڑوں میں داخل ہو کر انھیں کمزور اور خراب کرنے لگتی ہیں۔ اور مریض نمونیہ، دق اور ورم نرخرہ کا آسانی سے شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ خون کو جتنی آکسیجن کی ضرورت ہے وہ بھی اسے نہیں ملتی، جس کی وجہ سے تمام نظامِ جسمانی پر نہایت ہی برا اثر پڑتا ہے۔

نزلہ اور قبض کا چولی دامن کا ساتھ ہے بعض اوقات نزلے کی وجہ سے قبض ہو جاتا ہے اور بعض حالات میں قبض سے نزلہ ہوتا ہے لیکن اکثر حالات میں پرانے قبض کو نزلے کی پیدائش میں بڑا دخل ہوتا ہے ابتدا میں نہ تو نزلہ ہی خود کوئی مستقل بیماری ہوتی ہے اور نہ قبض ہی، بلکہ دوسری خرابیوں کی علامات ہوتی ہیں لیکن جوں جوں یہ صورت حال مزمن ہوتی جاتی ہے اصل خرابیوں کے دور ہونے کے باوجود بھی یہ علامتیں مستقل صورت اختیار کر لیتی ہیں اور انھیں علیحدہ علیحدہ مرض کہنا بے جا نہیں ہوتا۔

نزلے نے انسانی زندگی کو مصائب و آلام میں جتنا زیادہ آج کل گھیرا ہے شاید ہی کبھی اس سے زیادہ گھیرا ہو۔ اس سے انسان کی قوتِ کارکردگی پر برا اثر پڑتا ہے۔ ویسے تو ہر بیماری انسان کو بے کار کر دیتی ہے لیکن نزلہ انسان کی قوتِ حیات کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا مریض یا تو ہر وقت ناک سنکتا رہتا ہے یا پھر بار بار کھنکار کر گلا صاف کرتا رہے گا۔ ان دونوں صورتوں میں وہ سوسائٹی میں بیٹھنے کے قابل نہیں رہتا۔ اور اگر کبھی اس حال میں اسے کہیں کسی مجلس یا محفل میں شریک ہونا پڑے تو اس کو اس بدتمیزی کا احساس مارے ڈالتا ہے۔

نزلے کا علاج بغیر کسی طبیب کی امداد کے بھی ممکن ہے لیکن اس کا انحصار مریض کی اپنی شخصیت و ہمت پر ہے بعض لوگ تو ایسے ہوتے ہیں کہ انھیں ایک مرتبہ کچھ ہدایات دے دیں۔ اور انھوں نے ان پر سختی سے عمل کرنا شروع کر دیا تو وہ بغیر کسی طبیب، ڈاکٹر کی مدد کے نزلے سے نجات پا سکتے ہیں لیکن بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو روزمرہ اکسانا پڑتا ہے، وہ دوسرے آدمی کی نگرانی میں تو عمل کر سکتے ہیں لیکن اپنے طور پر نہیں کر سکتے۔ ان کے لیے ابتدا میں کچھ عرصے نگرانی اور دیکھ بھال کی ضرورت ہے لیکن مشکل یہ ہے انسانیت کا بیشتر حصہ موخر الذکر طبقے سے تعلق رکھتا ہے جو بغیر چلائے چلتا ہی نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نزلہ زکام پر اس قدر جان لینے کے بعد بھی لوگ اس کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔

ختم کرنے سے پہلے میں چند اہم نکات کو نمبر وار دہرائے دیتا ہوں تاکہ ناظرین کو یک جا وہ تمام ہدایات مل جائیں جو تمام مضمون میں اِدھر اُدھر بکھری ہوئی تھیں۔ اور مضمون پڑھ لینے کے بعد وہ اس قدر دماغ میں مستحضر ہو جائیں کہ پھر انسان کبھی انھیں بھولے ہی نہیں۔

۱۔ اپنی آنتوں کو ایسی تربیت دیں کہ کم سے کم ایک یا دو مرتبہ کھل کر اجابت ہونے لگے۔

۲۔ دن میں جب بھی موقع میسر آئے گہرے گہرے سانس لیجیے اس کی سینے کو ابھارنے اور پیٹ کو دھنسانے کی مشق کرتے کرتے عادت بھی ڈال لیجیے آپ کا کمرہ رات کو سوتے میں کافی ہوا دار ہونا چاہیے

۳۔ صبح و شام جسمانی ورزش کی ضرورت ہے تاکہ دورانِ خون کہیں سست نہ پڑنے پائے اور جسم کا ہر گوشہ سیراب ہو جائے۔

۴۔ جلدی دورانِ خون کا قائم رکھنے کے لیے روزانہ ۵ منٹ تا منٹ تمام جسم کی گردن سے لے کر پیروں تک اچھی طرح مالش کیجیے اس کے لیے تیل کی ضرورت نہیں محض ہاتھ کی ہتھیلیوں سے کام لیجیے۔ خواہ آپ لکھ پتی ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ کام خود ہی کیجیے کسی مالشیے کو اس کام کے لیے نہ رکھیے۔ ہاں کبھی کبھی سارے جسم کو تیل سے مالش کرانے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں، اس کے لیے آپ دوسرے کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں، پیٹ کو وقتاً فوقتاً اندر باہر اندر باہر کرتے رہیے اس سے پیٹ کا دورانِ خون بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

(۵) اگر آپ "گھریلو دوائیں" مثلاً تمباکو، چائے، قہوہ اور الکحل کے استعمال کے عادی ہو گئے ہیں تو جتنے جلد آپ انھیں چھوڑ سکیں چھوڑ دیجیے۔

(۶) پانی ایک عمدہ پینے کی شے ہے اسے اتنا پیجیے کہ جسم خوب صاف ہو جائے قہوہ اور چائے کے استعمال سے تو خون میں سمیت ہی شامل ہو گی

(۷)۔ متوازن غذا کھانی سیکھیے اس کا طریقہ یہ ہے کہ موسمی سب چیزیں کھائیے لیکن تازہ پھل اور سبزیوں کا سلاد نہ کھانا چھوڑیے انھیں کچا بھی کھائیے اور پکا کر بھی، آٹا، روٹی، شکر اور گوشت کا استعمال کم کیجیے جو کچھ کھائیے اچھی طرح چبا کر کھائیے۔ دو تین وقت سے زیادہ کھانا غذا نہ کھائیے اور درمیانی وقفے میں سوائے پانی کے اور کچھ نہ کھائیے اپنے دانتوں کو صاف رکھیے اور صبح اٹھتے ہی نمک کے پانی کے غرارے سے منہ اور حلق کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔

یہ خیال رہے کہ ان تدابیر سے آپ نزلے ہی کا تدارک نہ کریں گے بلکہ جسم کو اس قدر قوت پہنچا دیں گے کہ دیگر عوارض سے وہ بڑی حد تک محفوظ ہو جائے گا۔ ان تمام ہدایات کو خوب ہضم کر لیجیے اور پھر قوتِ ارادی سے کام لیجیے نزلہ کو جڑ بنیاد سے اکھاڑ پھینکیے۔

"اسے دفع کردو"

صحی شریعت کے مسائل میں یہ ایک متفق علیہ مسئلہ ہو کہ ہماری صحت کا دارومدار بڑی حد تک اس پر موقوف ہو کہ ہمارا نظامِ دفع (جسم سے فضلات خارج کرنے کا نظام) اپنے فرائض و وظائف کے انجام دہی میں ہمہ وقت مستعد رہے۔ ویسے تو جو کچھ ہم کھاتے ہیں پہلے ہضم ہوتا ہو، پھر جسم میں جذب ہوکر جزوِ بدن بنتا ہو، لیکن ہماری غذا کا سارا ہی حصہ تو جسم میں جذب ہوکر جزوِ بدن نہیں بن جاتا بلکہ ہوتا یہ ہو کہ جسم اس میں سے اپنے کام کی تمام چیزیں لے لیتا ہو اور اس کے بعد جو کچھ بچتا ہے وہ گویا اس کا فضلہ ہوتا ہو جسے جسم اپنے چار مخارج، پھیپھڑے آنتیں، گردے اور جلد کے ذریعے خارج کر دیتا ہو۔ یہاں ہم جسم کے اسی طریقہ کار سے بحث کریں گے اور بتائیں گے کہ قیامِ صحت کے لیے نظامِ دفع کے ان چاروں کارندوں کو جسم کے فضلات و فاسد مادّوں کے اخراج میں کس قدر مستعد ہونے کی ضرورت ہو۔

ہم سانس لیتے ہیں تو آکسیجن یعنی تازہ ہوا ہمارے جسم میں پھیپھڑوں کے راستے داخل ہوتی ہے۔ وہ اس طرح کہ پھیپھڑے آکسیجن کو خون میں داخل کر دیتے ہیں اور خون اسے جسم کے ایک ایک خلیے (ذرّے) کے پاس لے جاتا ہو۔ پھر ہم وہی سانس باہر نکالتے ہیں تاکہ اس دوران میں خلیات کی تعمیر کے سلسلے میں آکسیجن کے خرچ ہو جانے کے بعد جو کاربن ڈائی اوکسائڈ پیدا ہوگی اسے جسم سے خارج کر دیں۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہمارے پھیپھڑے ڈبل کام انجام دیتے ہیں یعنی ایک تو یہ کہ وہ تمام جسم کو آکسیجن فراہم کرتے ہیں اور دوسرے یہ کہ جسم کی تعمیر کے بعد جو کوڑا کرکٹ رہ جاتا ہو۔ اسے بھی خارج کر دیتے ہیں۔

اب ذرا غور فرمایئے کہ پھیپھڑے اگر اپنے کام میں سست ہو جائیں اور آکسیجن کی جو کچھ مقدار انھیں ملے اسے بھی جسم میں نہ پہنچائیں تو جسم کا کیا حال ہوگا۔ نہ صرف یہ کہ تعمیر ہی کا کام صحیح طور پر انجام نہ پائے گا بلکہ فاسد مادّوں کا اخراج بھی تنفس کے ذریعے عمل میں نہیں آئے گا۔

اس کے بعد آنتوں کو لیجیے۔ ان کا کام بھی ایک حد تک دوہری نوعیت کا ہو۔ چھوٹی آنت میں تو ہضم کا سلسلہ بھی جاری رہتا ہو۔ اس میں صفرا اور بانقراس (لبلبہ) کی رطوبت چربی کو اور معدے سے جو نیم منہضم غذا آتی ہو اسے تحلیل کرتی ہو البتہ قولون یعنی بڑی آنتوں میں سلسلۂ ہضم قریب قریب ختم ہو جاتا ہو۔ اور یہ آنتیں غذا کے مابقیٰ فاسد مادّوں کو پاخانہ کے راستہ سے خارج کرنے کا کام انجام دیتی ہیں۔ اب اگر کسی شخص کو قبض ہو جائے تو اس کے معنی سوائے اس کے اور کیا ہو سکتے ہیں کہ فضلہ آنتوں میں سڑے اور اس کا زہر خون میں مل مل کر پورے نظامِ جسمانی کو رفتہ رفتہ مسموم کر دے۔ اس لیے ضروری ہے کہ اجابت دن میں ایک یا دو مرتبہ ضرور ہو جائے تاکہ آنتوں میں غذا کا فضلہ سڑنے کی نوبت نہ آئے اور قبض رہنے سے جو خطرناک صورتِ حالات پیدا ہو سکتی ہو اس سے انسان محفوظ رہے۔

رفعِ قبض کے لیے مصنوعی ذرائع یعنی جلاّب وغیرہ کی عادت ڈالنا صحیح نہیں اس سے قولون کی طبعی حرکت جس کی بدولت فضلے کا اخراج آنتوں سے ہوتا ہو کمزور ہو جاتی ہو۔ اور قبض جوں کا توں قائم رہتا ہو بلکہ آنتوں کی طبعی حرکت میں فرق آ جانے کی بدولت مزید تکلیفیں کھڑی ہو جاتی ہیں لہٰذا قبض کے رفع کرنے کا یہ طریقہ سخت مضرت رساں ہو اس سے جہاں تک ممکن ہو کام نہ لیا جائے۔

آنتوں کی طبعی حرکت کی بحالی کے لیے سبزیوں اور پھلوں اور مویز منقیٰ کا روزانہ استعمال اکسیر ثابت ہوا ہو۔ مویز منقیٰ پرانے قبض کو دور کرنے کے لیے ایک اور ترکیب سے استعمال کیا جاتا ہو اسے بھی سمجھ لیا جائے تو اچھا ہو۔ ۱۵ دانے منقیٰ کے لے کر اس میں اس کے وزن سے دوگنا پانی ڈال کر رات کو بھگو دیا جائے۔ آدھا لیموں کا عرق بھی اس میں نچوڑ دیا جائے صبح اٹھتے ہی نہار منہ اس کا پانی پی لیا جائے اور منقیٰ خوب اچھی طرح چبا کر کھا لیا جائے۔ یہ اپنی جگہ مستقل نسخہ کی حیثیت رکھتا ہو۔ اگر زیادہ آدمیوں کے لیے بنانا ہو تو فی آدمی ۱۵ دانے منقیٰ کے لے لیے جائیں اور اسی مناسبت سے اس میں پانی ڈال کر بھگو دیا جائے یہ پیٹ اور آنتوں کے جملہ امراض کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہو اور جسم کے دفع کو صحیح رکھنے کے لیے اسے قدرتی علاج

کہنا کسی طرح بے جا نہ ہوگا۔

خلیاتِ جسمانی دورانِ تغذیہ میں کافی مقدار میں تیزابی فضلہ بناتے ہیں جس کے بڑے حصے کو گردے بہ حالت سیّال جسم سے خارج کرتے ہیں۔ اسے انگریزی میں یُوریا کہتے ہیں۔ اگر آپ کی غذا متوازن ہو اور جسم کا کیمیائی توازن صحیح ہو یعنی آپ کے خون میں تیزابیت کی نسبت القلیت زیادہ ہو اور اس کے ساتھ وقتاً فوقتاً نظامِ ہضم کو فاقے کے ذریعے آرام بھی دیتے رہتے ہیں تب تو فاسد مادّوں کی پیداوار ہی جسم میں کم ہو جائے گی۔ اور اسی نسبت سے آپ کے نظامِ دفع پر بھی کام کا بار بڑی حد تک ہلکا ہو جائے گا۔ لیکن اگر آپ کی غذا متوازن نہیں ہے جسم میں تیزابیت زیادہ ہو اور کھانے میں بھی آپ پُرخوری سے کام لیتے ہیں، غرض نظامِ ہضم و دفع کو آپ نے ایک لدّو بیل سمجھ رکھا ہو تو جسم اور خون میں فاسد مادّے کثرت سے پیدا ہوں گے اور باوجود جسم کے تمام مخارج پر کام کا بار بڑھ جانے کے جسم میں تیزابیت بڑھ جائے گی اور گردوں و دیگر اعضاء کے فعل میں سُستی پیدا ہو جائے گی۔

جسم سے فاسد مادّوں کو خارج کرنے کا سہل طریقہ یہ ہو کہ غذا کو متوازن کیا جائے۔ پروٹینز یعنی لحمی اجزا، شکر و نشاستہ دار چیزوں کا استعمال کم کر دیا جائے اور سبزیوں، پھلوں اور خشک میوہ جات وغیرہ کا استعمال زیادہ کر دیا جائے۔ سبزیوں میں ٹماٹر، سلاد، پالک، خرفہ کا ساگ، گاجریں، شلغم و چقندر کی بھجیا میں، پھلوں میں سنگترہ، سیب، انگور اور لیموں کے رَس کا استعمال غایت درجے مفید ثابت ہوگا۔ اگر پندرہ دن میں ایک روز ٹھوس غذا کا مکمل فاقہ کر لیا جائے۔ اور فقط سنگترہ، انگور کے رَس پر رہا جائے تو پیشاب کے ذریعے ان تیزابی مادّوں کا اخراج ہو جاتا ہی۔ آپ ایک روز فاقہ ہی کر کے اپنے ایک دن پہلے کے قارُورے کا فاقے والے روز کے اس قارورے سے جو شام کو لیا گیا ہو مقابلہ کر کے دیکھ لیجیے۔ فاقے والے روز جو قارُورہ آپ لیں گے اس میں نسبتاً گاد زیادہ ہوگی۔ یہ گاد جو آپ کو پیشاب کی تہ میں بیٹھی ہوئی نظر آئے گی وہی فضلات ہیں جو نسیجوں میں جمے ہوئے تھے اور جسم کو زہر آلود کر رہے تھے۔

آپ کی جلد کو بھی نہایت اہم کام کرنا پڑتا ہی۔ جب خون دورانِ گردش میں خلیات سے فضلات لے آتا ہی تو پھر جسم ان فضلات کو پسینے کے ذریعے خارج کرتا ہی۔ یہ لاتعداد مہین مہین سوراخ جو آپ کی جلد میں قدرت نے بنائے ہیں ان سے یہی کام تو لیا جاتا ہی۔ لیکن ہمارا تجربہ یہ ہو کہ اوسط درجے کے لوگوں کا نظامِ دفع اتنا صحیح نہیں ہوتا جتنا کہ ایک تن درست آدمی کا ہونا چاہیے۔ ملیّن اور مسہل دواؤں کے ہزاروں اشتہار اور پھیپھڑوں اور گردوں کے بیسیوں مجرّبات جن کا نہایت زور شور کے ساتھ پروپیگنڈا کیا جا رہا ہو اس بات کا بیّن ثبوت ہیں کہ ہمارا نظامِ دفع خراب ہو اور اپنے کام میں سُست ہو گیا ہو۔ اس کے چار سبب ہیں۔ اوّل یہ کہ لوگ جتنی غذا کی ان کے جسم کو ضرورت ہو اس سے کہیں زیادہ کھاتے ہیں۔ دوم یہ کہ ہمارے اہلِ ملک کی عام غذا میں پروٹینز، نشاستہ دار اجزا، شکر اور چکنائی زیادہ ہوتی ہو اور خون کو صاف کرنے والی غذا میں مثلاً سبزیاں و پھل وغیرہ بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ کاش ان لوگوں کو معلوم ہوتا کہ سبزیاں اور پھل ہی تو وہ اغذیہ ہیں جو ہمارے جسم میں معدنی نمکیات کی ضرورت کو پورا کرتی ہیں اور خون کو القلی بناتی ہیں گویا خون کا کیمیائی توازن ہی معدنی نمکیات سے قائم ہوتا ہی۔

تیسرے یہ کہ پھیپھڑوں کو ہم کم سے کم استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ انھیں تازہ ہوا سے محروم رکھتے ہیں لمبے لمبے اور گہرے گہرے سانس لینے کی ورزش نہیں کرتے کہ دورانِ خون دُور سے دُور حصّہ جسم میں پہنچ کر اسے سیراب کر دے۔ اور پھیپھڑے خون کے فاسد مادّوں کو تنفس کے ذریعے خارج کرتے رہیں۔

چوتھے یہ کہ ہم کپڑے عام طور پر غلط قسم کے پہنتے ہیں۔ جسم سے چمٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ ایسے کہ ان کے پہننے کے بعد نہ جسم کو ہوا لگ سکتی ہو نہ دھوپ اور نہ پانی۔ اس سے جلد کے فعل پر فرق آ جاتا ہی۔ لہٰذا ضرورت ہو کہ ہمارا لباس موٹا اور ڈھیلا ڈھالا ہو تاکہ پسینہ آئے تو اس میں جذب ہو جائے اور روزانہ گرمیوں میں دو وقت ضرور غسل کیا جائے تاکہ پسینے کی راہ سے جو میل کچیل و فضلات جسم سے خارج ہوتے ہیں وہ جسم ہی پر چمٹے نہ رہیں بلکہ دھل جائیں اور جسم پاک و صاف ہو جائے۔

یہاں تک آپ نے یہ تو بخوبی سمجھ لیا ہوگا کہ ہمارے نظامِ دفع کے یہ چاروں مخارج ہماری صحیح زندگی میں کیا اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ اگر کسی سبب سے سُست پڑ جائیں اور اپنے فرائض کی انجام دہی میں کوتاہی برتیں تو ہمارا جسم مسموم ہو کر رہ جائے۔ یہ زہر جو ہمارے جسم میں پیدا ہوتا ہو اس کی خاصیت ہو کہ یہ انسان کو فوراً ہی ہلاک نہیں کرتا بلکہ رفتہ رفتہ نامعلوم

طریق پر ایک ایک حصۂ جسم کو متاثر کرتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ اصلاح کے لیے اگر کوئی موثر قدم نہ اٹھایا جائے اور عضائے دفع کو تحریک نہ دی جائے تو بالآخر یہ زہر پورے جسم کی طاقت کو ختم کر دے گا اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ ہر قسم کا تعدیہ اور ہر بیماری کی چھوت ایسے شخص کو لگ جائے گی۔ قبض اسے ہوگا، دردِ سر، نزلہ وزکام، کھانسی، وجع مفاصل اور بیسیوں اسی قسم کے عوارض ہمیشہ اسے ستاتے رہیں گے اور ایک دن اس کی جان ہی لے کر پیچھا چھوڑیں گے۔

اب ہم اختصار کے ساتھ وہ طریقے بتانا چاہتے ہیں جن سے جسمانی فضلات اور فاسد مادوں کا سو فی صدی اخراج عمل میں آسکے۔ بہترین صورت تو یہ ہے جو ہم اوپر بھی بتا چکے ہیں۔ ایک دن کا فاقہ کیا جائے بس ترکاریوں کا شوربہ پیا جائے اور کچھ نہیں۔ پھلوں کا رس تو آج کل اتنے آسانی سے ہر شخص خرید نہیں سکتا۔ اس لیے ہم نے ترکاریوں کا شوربہ تجویز کیا ہے، دو دو گھنٹے کے وقفے سے اس شوربے کو تھوڑی تھوڑی مقدار میں صبح شام پیتے رہنا چاہیے اگر سخت قسم کا قبض ہو تو پہلے انیما لے لیا جائے تاکہ فاقے کا پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکے۔ ہلکے گرم پانی کا غسل بھی نہایت مفید ہوگا۔ ویسے نہا کر فارغ نہ ہو جائیے بلکہ ٹب میں اس طرح بیٹھیے کہ کولھوں سے ناف تک کا حصہ پانی میں ڈوبا رہے۔ فاقے کے بعد کی غذا ترکاریوں، پھلوں اور دودھ کے علاوہ کسی دوسری چیز پر مشتمل نہیں ہونی چاہیے۔ اور اس کے بعد عام غذا میں پورے اناج اور گیہوں کی روٹی، دودھ، دہی، کریم، مکھن، پنیر، ترکاریاں، پھل اور خشک میووں کا استعمال زیادہ ہونا چاہیے کہ ان میں معدنی نمکیات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ اس غذا سے قبض نہیں ہونے کا اور عام صحت بھی بحال ہو جائے گی۔

غذا کے علاوہ ہمیں اپنی جلد اور پھیپھڑوں پر بھی متوجہ ہونا چاہیے۔ جلد کے لیے مساج، یعنی پہلے ننگے جسم کو ٹھنڈے، گیلے تولیے سے ملنا پھر خشک تولیے سے خوب رگڑ کر ملنا نہایت مفید ہے۔

جاڑے میں دھوپ اور تازہ ہوا کھانا اور تیرنا بھی اس کے لیے بہت مفید ہے۔ پھیپھڑوں کے لیے تازہ ہوا میں گہرے اور لمبے لمبے سانس لینا ضروری ہے، دھوپ اور ہوا میں کچھ دیر تک بیٹھنا جلد اور پھیپھڑوں دونوں کے لیے نہایت مفید ہے مختصر یہ کہ صحیح و متوازن غذا، باقاعدہ ورزش، جلد کی دیکھ بھال و صفائی کے ذریعے جسم کا تغذیہ بھی پورے طور پر ہو سکتا ہے اور تصفیہ بھی۔

معلومات

فاقہ زدہ اور بیمار محتاجوں کا نیا طریقۂ علاج

سنہ ۱۹۴۳ء کے قحط بنگال میں کلکتہ کے ہندستانی ڈاکٹروں نے قحط زدہ اور مبتلائے فاقہ کشی محتاجوں اور بیماروں کے لیے ایک نیا طریقۂ علاج دریافت کیا ہے جسے "معالجہ قحط" (F" Treatment") کا نام دیا گیا ہے۔ اس طریقۂ علاج میں ان فاقہ زدہ بے نواؤں کو جو عدم تغذیہ کے پیدا کیے ہوئے خطرناک "جسمانی خلو" کے باعث شدید نقاہت اور بے حسی میں مبتلا ہو چکے ہیں، پروٹین ہائڈرولائزیٹ بذریعۂ انجکشن دیا جاتا ہے۔

کلکتہ کی گلیوں سے جو مریض اٹھا کر ہسپتالوں میں داخل کیے جاتے ہیں وہ تین جماعتوں میں مجموعی حیثیت سے تقسیم کیے جا سکتے ہیں (۱) وہ لوگ جو صرف فاقہ زدگی اور عدم تغذیہ کے باعث "جسمانی خلو" میں مبتلا ہو گئے ہیں (۲) وہ لوگ جو اس جسمانی خلو و نقاہت میں فاقہ زدگی اور بیماری کے مشترک اسباب کی بنا پر مبتلا ہیں۔ (۳) وہ لوگ جن میں نسبتاً بہت کم جسمانی خلو پیدا ہوا ہے مگر وہ شدید مرض میں مبتلا ہیں۔

اس نئے طریقۂ علاج کی تفصیل یہ ہے۔ مریض کو پیپٹون گلوکوز" کا درونِ شریانی انجکشن دیا جاتا ہے مگر اس کام کو بہتر طریقہ پر انجام دینے کے لیے ہیر میٹن کے آلہ نقل ادویہ ٹرانس فیوژن سیٹ ———— سے مدد لی جاتی ہے: اس طرح کہ بوتل کا پیچ دار کارک الگ کر دیا جاتا ہے اور بوتل میں آلہ نقل دوا کا کارک اچھی طرح دھونے اور عمل اتلاف جراثیم کے بعد لگا دیا جاتا ہے۔ اب بوتل کو الٹ کر لٹکا دیا جاتا ہے اور ربڑ کی نلکی پر جو شکنجے لگے ہیں ان کو اس طرح بٹھا دیا جاتا ہے کہ بوتل کے اندر والی سیال دوا ایک ایک قطرہ کر کے (ساٹھ قطرے فی منٹ کے حساب سے) باہر آتی ہے۔ اس کے بعد ان قطرات کو بذریعہ انجکشن شریانوں میں داخل ہوتے رہنے کا انتظام کر دیا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کا سست رفتار انجکشن ہوتا ہے جس میں دوا بہت آہستہ آہستہ جسم میں داخل ہوتی رہتی ہے اور ۲۰۰ مکعب سنٹی میٹر سیال پورے ایک گھنٹے میں اندر پہنچایا جاتا ہے۔

اگر فاقہ زدہ مریض کو اس سے زیادہ سرعت کے ساتھ دوا دی جائے تو وہ برداشت نہیں کر سکتا۔ زیادہ سے زیادہ روزانہ خوراک" کے لیے صرف ۴۰۰ مکعب سنٹی میٹر کی سفارش کی گئی ہے یعنی ۲۰۰ صبح کو ۲۰۰ شام کو۔ اس طریقۂ علاج کا مفید اثر فوراً رونما ہوتا ہے اور ۲۴ گھنٹوں تک قائم رہتا ہے۔ ایسے مریضوں کو عام طور پر مسلسل تین روز تک انجکشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس طرح کے فاقہ زدہ بیماروں کے علاج کے لیے جو مختلف طریقے استعمال کیے گئے ان کی تیاری و تنظیم کے دوران میں یہ معلوم کر لیا گیا کہ مناسب طریقہ پر تیار کیا ہوا "تخمیری ہائڈرولائزیٹ" سب سے زیادہ سستا اور کارآمد ہوتا ہے۔ اور اسی سلسلے میں یہ بھی معلوم ہو گیا کہ نباتی "پروٹیو لائٹک انزائم پیپین" جو بہت سستے داموں تیار کیا جا سکتا ہے، اس ضرورت کو پورا کر دیتا ہے۔ اس کی "حرارتِ عمل" ۸۵ ڈگری سنٹی گریڈ ہوتی ہے۔ اور اس کے ردِ عمل کی پیداوار ہسٹامین سے پاک ہوتی ہے جب "پیپین" کا انتخاب کر لیا گیا تو اس کی "زمین" کے انتخاب کے لیے ڈاکٹروں کی نگاہیں "گوشت کے پروٹینی اجزا" پر پڑیں۔ کیوں کہ "کیسین" اور نباتی پروٹین پر اس کا عمل محدود ہوتا ہے۔

اس لیے جو "پروٹین ہائڈرولائزیٹ" استعمال کیا گیا وہ حقیقت میں گوشت کا "ہضم شدہ پیپین" یعنی نرم و رقیق شوربا تھا۔ اس کو پہلے سے ہضم کر دینے کا عمل ۲۴ گھنٹوں تک پچاس ڈگری سنٹی گریڈ کی حرارت میں کیا جاتا ہے اور جو غیر ہضم شدہ پروٹین اور "میٹا پروٹین" بہت ہی کم مقدار میں باقی رہ جاتے ہیں، اور جن سے خراب ردِ عمل کا امکان پیدا ہوتا ہے انھیں "پی ایچ ۰۔" کی حرارت پر بار بار منجمد کر کے باہر نکال دیتا ہے۔ اس کی تیاری کے دوران میں اسے تمام جراثیمی سمیت سے دور رکھا جاتا ہے اور جب یہ سائنٹفک پیداوار حاصل ہو جاتی ہے تو اس میں گلوکوز اور سوڈیم کلورائڈ ملا دیا جاتا ہے تاکہ جو مرکب تیار ہو اس میں پانچ فی صدی گلوکوز اور پانچ فی صدی سوڈیم کلورائڈ بھی شامل رہے۔ بعد میں اس مرکب پر اتلاف جراثیم کا عمل کیا جاتا ہے۔ اور استعمال کے لیے دینے سے پہلے اس کے حیاتیاتی عمل کو بلیوں پر اچھی طرح جانچ لیا جاتا ہے۔

جس طرح پہلے سے ہضم شدہ "کاربوہائڈریٹ" یعنی شکری اجزا کو مریض کے جسم میں پہنچانے کے لیے گلوکوز کا درونِ شریانی انجکشن دیا جاتا ہے، بالکل اسی طرح نائٹروجن کی جتھہ

پورا کرنے کے لیے اس' پروٹین ہائڈرولائزیٹ' کا انجکشن دیا جاتا ہے۔ فاقہ زدگی سے جو خطرناک حالتِ مرض پیدا ہوتی ہے اس میں مریض کو نائٹروجن کی ضرورت ایک تندرست آدمی کی بہ نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ جب جسم کے پروٹینی اجزا تیزی سے ختم ہونے لگتے ہیں تو مریض کی زندگی بچانے کے لیے اس کے جسم میں پروٹین کی فراہمی ایک بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ اگر "حراری" ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے کافی مقدار میں صرف گلوکوز دیا جائے تو تھوڑی مدت تک بھی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ فاقہ زدگی کے ایسے مریضوں کو جن کا خلیے جسمانی ترقی کر گیا تھا گلوکوز دینے کے کافی تجربات کے بعد اسی نظریہ کی تصدیق ہوتی ہے۔

ہوا کے شدید دباؤ اور تیز و تند جھونکے سے موت کیوں واقع ہوتی ہے؟

کسی بڑے گولے یا بم کے پھٹتے ہی ہوا میں ایک شدید دباؤ پیدا ہوتا ہے اور اس کا وہ تیز و تند جھونکا جسے (Blast) کہتے ہیں، بعض آدمیوں کی ہلاکت کا باعث ہو جاتا ہے اس طرح موت کیوں واقع ہوتی ہے اس کا سبب سائنس والوں کو معلوم نہ تھا۔ مگر اب موت کے اُس پراسرار سبب کو معلوم کرنے کوشش کی جا رہی ہے اور امید ہے کہ جلد اس راز کا پتہ لگا لیا جائے گا۔ لندن کے مشہور طبی رسالہ "لینسٹ" میں یہ جدید تحقیقات مندرجہ ذیل واقعے کی صورت میں بیان کی گئی ہے۔

ہوائی بم باری کے بعد جب مکانات کا ملبہ اور منتشر ٹکڑے ٹوٹ پھوٹ کے بعد بیٹھ گئے تو فوراً زخمیوں کی تلاش کی گئی۔ اس تلاش میں صرف ایک آدمی ملا۔ نالی کے اندر ایک شخص پڑا ہوا تھا۔ بہ ظاہر اس پر کسی طرح کا نشان، ضرب یا سوختگی کی علامت نہ تھی، مگر وہ مر چکا تھا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ یہ شخص "بلاسٹ" یعنی ہوائی دباؤ کے ضرب شدید یا جھونکے سے مر گیا ہے۔ مگر یہ گول مول بات تھی۔ اس سے کسی کو کچھ معلوم نہ ہوا۔ سوال یہ تھا کہ "بلاسٹ" سے موت کیوں کر واقع ہوتی ہے؟

بعض لوگوں کا خیال تھا کہ قریب پھٹ پڑنے والے بم کی ہیبت ناک صدا موت کا باعث ہو جاتی ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہوا کا شدید دباؤ یکایک تمام جسمانی وظائف کو روک دیتا ہے مگر حقیقت نہ کسی طبیب کو معلوم تھی نہ غیر طبیب کو۔ بس اتنا ہی معلوم تھا کہ "بلاسٹ" ایک پُراسرار ہوا ہے جو کسی وقت کسی شخص کو بھی ہلاک کر سکتی ہے۔

طبی حلقہ یہ خیال ظاہر کرتا تھا کہ موت یا تو فوری صدمے کے باعث واقع ہوتی ہے یا بھاری ہوائی دباؤ سے پھیپھڑے پھٹ جاتے ہیں اور اخراجِ خون کے باعث انسان مر جاتا ہے۔ لیکن پچھلے دنوں ہلز رائل انفرمیری کے سینئر اور تجربے کار طبی ماہر ڈاکٹر ایف۔ سی۔ آیو نے اس سلسلے میں ایک نیا نظریہ پیش کیا ہے۔

ایک مریض جو برقی لائنوں کی مرمت کا کام کرتا تھا ڈاکٹر آیو کے پاس اس حالت میں لے جایا گیا کہ اس کی نبض ساقط ہو چکی تھی۔ ایک گھنٹے تک اس کو مصنوعی تنفس کے ذریعے کھینچا دیا گیا۔ لیکن پھیپھڑوں تک ذرا بھی ہوا نہ پہنچی۔ ڈاکٹر آیو نے اس کے حلق میں انگلی ڈالی تاکہ ہوا کے داخل ہونے میں مدد ملے۔ مگر کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ پھر ربڑ کی نلکی اندر داخل کی گئی۔ مگر یہ عمل بھی بے سود ثابت ہوا۔ الغرض وہ مر چکا تھا اور اسے زندہ کرنے کی کوئی ترکیب عمل میں نہیں لائی جا سکتی تھی۔ جب اس کا پس مرگ معائنہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کا "لسان المزمار" یعنی وہ کرکری جو زبان کی جڑ میں حنجرہ کے راستے کو چھپائے رہتی ہے، سختی سے بند ہو گئی تھی۔ ڈاکٹر آیو کہتے ہیں کہ "وہ ایسے مکمل طور پر بیٹھ گئی تھی کہ میں اُسے اپنی انگلی سے اٹھا نہ سکا بلکہ اس کام کے لیے مجھے ایک چاقو کی نوک استعمال کرنی پڑی"۔

اس کے بعد ڈاکٹر آیو کہتے ہیں۔ لسان المزمار کا اس طرح برابر بیٹھ جانا کوئی اتفاقی چیز نہیں ہے، بلکہ کسی خاص مقصد یا عمل کو ظاہر کرتی ہے، اغلباً یہ ایک تحفظاتی عمل تھا۔" معلوم یہ ہوتا ہے کہ جس برقی لہر نے اس شخص کو ہلاک کیا تھا اس نے ایک غیر فطری راستہ اختیار کیا تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ غیر فطری اور تیز و تند تنفس یا زور زور سے ہانپنے یا دم گھٹنے کے باعث اس کی لسان المزمار حنجرے کے سوراخ میں بالکل بیٹھ گئی تھی۔ اس لیے ڈاکٹر آیو یہ خیال کرتے ہیں کہ لسان المزمار کا حنجرے میں بیٹھ جانا "بلاسٹ" کے باعث موت واقع ہونے کا بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔ بم کے پھٹنے سے جو ہوائی دباؤ پیدا ہوتا ہے وہ سینے کو زور سے بھینچ دیتا ہے۔ اور تھوڑی سی ہوا کو باہر نکال دیتا ہے۔ چوں کہ سینہ لچک دار ہوتا ہے وہ بھینچ جانے کے بعد پھر پھیلتا ہے اور ہوا تیزی سے اندر کی طرف کھینچتی ہے۔ تیز جھپٹ کے ساتھ ہوا کا یہ داخلہ یا نرغہ جسے ہم اصلی حالت کی بحالی کی کوشش کہہ سکتے ہیں، لسان المزمار کو سخت دھکا دے کر بٹھا سکتا ہے اور اس کے اثر کو اس کم دباؤ والی ہوائی لہر سے بھی تقویت پہنچ

سکتی ہے جو سینہ کی دیوار کو باہر کی طرف کھینچتی ہے، بالکل اسی طرح جیسے بمباری کے وقت کھڑکیوں کے شیشے باہر کی طرف کھچ کر اور نکل کر چور چور ہو جاتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ حنجرے کے اندر اپنی مخصوص جگہ پر لسان المزمار کلیتہً بیٹھ جاتی ہے۔ طبی تاریخ میں ایسے مریضوں کی حالت بھی موجود ہے جو دوائے بیہوشی دینے کے بعد حنجرے میں لسان المزمار کے بیٹھ جانے کا شکار ہو گئے تھے۔ اگر پلاسٹک کا وہی اثر ہوتا ہے جو ڈاکٹر آیو نے بیان کیا ہے تو لسان المزمار کو فوراً کھول دینے سے یا حنجرے میں ایک کھوکھلی سلائی داخل کر دینے سے موت روکی جا سکتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ خلا باقی نہیں رہے گا اور مریض جلد فطری حالت کی طرف لوٹ آئے گا۔

اعصاب کی انوکھی حرکتیں

نوٹ :- اعصاب کی انوکھی حرکتیں بہت دلچسپ اور کبھی کبھی مضحکہ انگیز ہوا کرتی ہیں - مثلاً اگر کمرے کی دیوار گھڑی کھٹ کھٹ کر رہی ہے تو آپ بھی اپنی انگلیوں کو تال دینے لگتے ہیں - دروازہ یا کھڑکی بند کر کے باہر نکلنے کے بعد آپ تیزی سے واپس آکر پھر یہ دیکھتے ہیں کہ حقیقت میں دروازہ بند ہوا تھا یا نہیں - اسی طرح کی لاتعداد حرکتیں ایک اندرونی عصبی ترغیب کا نتیجہ ہوتی ہیں اس مضمون میں آپ دیکھیں گے کہ یہ "اعصابی مظاہرے" دنیا کے بہت سے لوگوں میں مشترک ہوا کرتے ہیں اور یہ ثبوت اس بات کا ہے کہ اکثر آدمی زیادہ حساس اور وہمی واقع ہوئے ہیں - ہمدرد صحت

یہ شخص محسوس کر رہا ہے کہ اس کے ہاتھ پیر سوج گئے ہیں حالانکہ حقیقت یہ نہیں ہے - یہ اس کے "احساس" کا قصور ہے -

دنیا کی نئی زندگی اور معاشرت کے پیدا کیے ہوئے دباؤ اور تناؤ کے باعث انسانوں میں اس طرح کے بہت سے عصبی نقائص پیدا ہو جاتے ہیں کہ دیکھنے والوں کو ان کی حالت قابلِ رحم اور لائق ہمدردی معلوم ہوتی ہے - لیکن ان کے علاوہ بعض ایسی اعصابی حرکتیں بھی لوگوں سے سرزد ہوتی ہیں جو بہت سنگین یا اہم نہیں ہوتیں مگر اس درجہ مضحکہ انگیز ہوتی ہیں کہ ان میں مبتلا رہنے والے حضرات دوسروں پر یہ باتیں ظاہر نہیں ہونے دیتے تاکہ لوگ ان کی ہنسی نہ اڑائیں -

اگر آپ سچی بات سننا چاہتے ہیں تو حقیقت یہ ہے کہ تقریباً وہ تمام لوگ جن کے مزاج میں تناؤ زیادہ ہوتا ہے اور کاموں کی نوعیت کے باعث عصبی نظام کی کمان ہر وقت چڑھی رہتی ہے وہ چھوٹی چھوٹی اعصابی حرکتوں یا تحت شعوری عادتوں میں مبتلا رہتے ہیں - اطبا نے ان مختلف اعصابی نقائص کو بہت سے نام دے رکھے ہیں اور ان کی فہرست مرتب کی ہے -

بہت سے لوگ ایک خاص عصبی عادت میں مبتلا ہوتے ہیں جس کو (Folie De Doute) یعنی "شکی پن" یا "شک کا جنون" کہتے ہیں - انتہائی حالتوں میں اس کا نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ مریض کی قوتِ فیصلہ بالکل چھن جاتی ہے، اور وہ اس معمولی سی بات پر تذبذب کرتا ہے کہ دروازے سے باہر نکلنے میں دایاں پیر پہلے بڑھائے یا بایاں پیر - طبی ریکارڈ میں ایسی بھی مثالیں موجود ہیں کہ اس تذبذب کے باعث مریض نے حرکت کرنا ہی قطعاً ترک کر دیا ہے - یہ ایک انتہائی حالت ہے لیکن ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کو اس عصبی بیماری کا بہت ہی ہلکی مقدار میں ایک خفیف سا جھٹکا لگ جاتا ہے - مثلاً ہم گھر سے باہر نکلتے ہیں اور دروازہ بند کر دیتے ہیں - اس کے مقفل کرتے وقت تالے کے اندر چابی کے گھومنے کی آواز ہمارے کانوں میں آتی ہے - پھر بھی ایسا ہوتا ہے کہ چند قدم چلنے کے بعد ہم واپس آتے ہیں اور دوبارہ اس امر کا یقین حاصل کرنا چاہتے ہیں کہ دروازہ حقیقت میں بند ہو گیا تھا یا نہیں کمرے کی روشنی گل کر کے ہم دوسرے کمرے میں چلے جاتے ہیں، پھر بھی ہم چند بار پھر کر دیکھ لیتے ہیں کہ روشنی بجھی ہے یا نہیں اسی سے ملتی جلتی ایک دوسری عادت ہوتی ہے جسے (Delire Du Toucher) یعنے چھونے یا لمس کا مرض کہتے ہیں - اس میں یہ ہوتا ہے کہ آپ سڑک پر جا رہے ہیں مگر اپنی عصبی تحریک کے باعث لالٹین کا ہر کھمبا چھونے پر

"مجبور" ہیں۔ اس طرح کی مختلف عادتیں لوگوں میں ہوا کرتی ہیں۔ لیکن وہ یہ محسوس نہیں کرتے کہ کیا کر رہے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر ایسے لوگ کسی درمیانی کھمبے کو چھونا بھول جاتے ہیں تو کسی نہ کسی بہانے سے اپنے دل کو سمجھا کر پھر اس کھمبے کی طرف واپس آجاتے ہیں اور اسے چھو کر آگے بڑھنے سے ان کو اطمینان قلب نصیب ہوتا ہے۔

بعض لوگوں میں دوسری کمزوریاں ہوتی ہیں اور تحت شعوری طور پر اعداد سے کھیلتے ہیں۔ مثلاً وہ کسی موٹر بس، ٹریم گاڑی یا ریل کے ڈبے میں بیٹھتے ہیں، اور اس کا نمبر دیکھ کر اس کو جوڑنے گھٹانے، ضرب دینے یا تقسیم کرنے لگتے ہیں۔ اس کے معنے یہ ہیں کہ ایسے اشخاص ایک ایسی دماغی حالت میں مبتلا ہوتے ہیں جسے "مجبور کر دینے والا "خلل اعصاب" کہتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی خاص "عدد" سے نفرت ہے تو آپ اس عدد والی موٹر بس یا دوسری گاڑی میں کبھی سفر نہیں کریں گے۔ بعض ایسے بدنصیب بھی ہوتے ہیں جو چلنے پھرنے کے وقت اپنے قدموں کی تعداد تک گننے پر مجبور رہتے ہیں۔ اس طرح کے بہت سے لوگ ہوتے ہیں لیکن وہ کبھی کسی پاگل خانے یا دماغی شفاخانے میں نہیں دیکھے جاتے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ خلل اعصاب کے مرض نے ان کو صرف چھو دیا ہے ان پر پورا حملہ نہیں کیا ہے۔

بہت سے کاروباری آدمی اس امر کو تسلیم تو نہیں کریں گے مگر وہ کرتے یہی ہیں کہ جب خط لکھنے بیٹھتے ہیں تو تین مرتبہ اس کو از سر نو شروع کرتے ہیں۔ یہ ایک معمولی سی بات ہے مگر اور "اعداد شماری" یا "اعداد بازی"، کا جو تذکرہ کیا گیا ہے وہ تحت شعوری طور پر طرح طرح کی صورتوں میں رونما ہوتا ہے۔ اطبا اس مرض کو "تحت شعوری خلل دماغ" کہتے ہیں۔ بعض لوگ ایسے ہوتے جو درختوں سے پھل توڑ کر جمع کرنے یا آلوؤں کو ٹوکرے میں رکھتے وقت ان کو گننے کے لیے مجبور ہیں اگر ان کو اس سے روک دیا جائے تو وہ کام ہی کرنا چھوڑ دیں گے۔

یہ حضرت جب بچے تھے تو ان کی آیا نے ان کو بجلی کا کھمبا چھونے سے منع کیا تھا۔ اب بڑے ہوئے تو واقعہ تو بھول گئے لیکن کھمبے چھونے کی اندرونی ترغیب باقی رہ گئی۔

بعض لوگ اپنے نام یا دستخط کی ہجے میں بھی حروف کے اعداد کا خیال رکھتے ہیں اور کچھ لوگ ایسے ہیں جو ہر صورت میں ۱۳ کے عدد سے بچنے اور ۷ کا عدد اختیار کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اگر کوئی شخص مسمی شبارت اپنے دستخطوں میں صرف تین حروف (شدو) استعمال کرے تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ ۱۳ سے بچنا چاہتا ہے اور تین کو اختیار کرنے کے لیے ایک اچھی خاصی جمع حرکت کر رہا ہے۔ طبی ماہر ایسے لوگوں کو (Psychasthenic) ——— یعنی ایک خاص قسم کے دماغی یا ذہنی خلل میں مبتلا سمجھتے ہیں۔ اس سلسلے میں یہ حقیقت دلچسپی سے خالی نہیں ہے کہ تاریخ کی تمام مشہور اور غیر مشہور شخصیتیں اس نقص میں کسی حد تک مبتلا ہوتی ہیں۔ مگر چوں کہ ان کے تحت شعوری دماغ کو ایک کھلا ہوا عملی راستہ مل جاتا ہے اس لیے وہ بڑے آدمی بن جاتے ہیں اور کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس جو لوگ ناکامیاب ہوتے ہیں وہ معمولی آدمی رہ جاتے ہیں اور اپنے خلل دماغ کی عملی سرگرمیوں کی تسکین کے لیے سڑکوں پر لالٹینوں کے کھمبے گنتے اور چھوتے پھرتے ہیں وہ اپنے دل میں ان حرکتوں پر شرمندگی بھی محسوس کرتے ہیں پھر بھی وہ مجبور ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ نپولین ایک غیر معمولی اولوالعزم، فوق الفطرت "مختل الدماغ" تھا اور اگر آج وہ زندہ ہوتا تو ممکن ہے ایک ممتاز مریض کی حیثیت سے کسی ماہر اعصاب کے زیر علاج ہوتا۔ مخصوص اعداد کی پابندی کا جنون اس میں بہت ترقی کر گیا تھا وہ اعداد ہی کو فال نیک یا فال بد سمجھنے لگا تھا۔ وہ اکثر کہا کرتا تھا کہ جب سے وہ "شہنشاہ" ہوا ہے اس کی قسمت پلٹ گئی ہے۔ اس میں بھی ایک عددی نکتہ تھا۔ اس کا سبب یہ تھا کہ باشندہ کارسیکا کی حیثیت سے اس کے نام کے آخری حصے کی ہجے "بیونا پارٹے" (Buonaparte) تھی جس میں ۱۰ حروف تھے۔ لیکن جب وہ تخت نشین ہوا اور رسم تاج پوشی ادا کی گئی تو اسے اپنے

دنیا کی کوئی طاقت ان حضرت کو سب تو انگن کر جمع کرنے سے نہیں روک سکتی۔

۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱

نام کو فرانسیسی بنا دینا پڑا اور اس کی سپجے 'بونا پارٹ' ہو گئی (Bonaparte) جس میں نو حروف ہیں۔ اس ایک حرف کو کم کر دینے کے عمل نے نپولین کو وہم میں مبتلا کر دیا اور وہ سمجھ گیا کہ اب بات بگڑ گئی ہے اور بُرا وقت آ رہا ہے۔

ایک دوسری قسم کا خلل اعصاب کبھی کبھی اس صورت میں رونما ہوتا ہے کہ انسان اپنی حقیقت ہی کو کھو بیٹھتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اس کا وجود ہی ختم ہو چکا ہے یعنے اب وہ "نہیں ہے" اس کے چاروں طرف دنیا کے سب لوگ چلتے پھرتے، ہنستے بولتے اور اپنے معمولی کام کرتے رہتے ہیں، مگر اس بدنصیب کو کسی طرح اس امر کا یقین ہو جاتا ہے کہ وہ باقی دنیا سے خارج ہو چکا ہے۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جیسے کوئی "اندھا شیشہ" اس کے اور باقی بنی نوع انسان کے درمیان حائل کر دیا گیا ہو۔ ممکن ہے یہ خیال چند گھنٹوں تک رہے یا چند منٹ ہی میں غائب ہو جائے، مگر جب تک رہتا ہے مریض کی افسردگی کا باعث ہوتا ہے۔

لیکن یہ خوف زدہ ہونے کی کوئی بات نہیں ہر مریض کو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ بھی ایک عصبی شعبدہ ہے، اور دوسروں کو بھی یہ مضحکہ انگیز احساس ہوتا ہے۔ جن علاقوں میں برفباری زیادہ ہوتی ہے وہاں کسی شدید برف باری کے بعد بھی چند آدمیوں کو اس طرح کی گم شدگی یا معدوم ہو جانے کا احساس ہوتا ہے۔ سائنس اس کی تشریح یوں کرتا ہے کہ سردی کی شدت کے باعث خلل اعصاب کا مریض اس خاص قسم کی تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اس مرض کی بہت سی مختلف نوعیتیں ہیں۔ مثلاً کسی کو یکایک یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کے ہاتھ اور پیر پھول گئے ہیں۔ یہ وہم اس حد تک پہنچتا ہے کہ حقیقت میں اس کو اپنے ہاتھ اور پیر متورم اور بڑے بڑے تکیوں کی طرح بھاری معلوم ہونے لگتے ہیں۔ وہ ہزار ان پر غور کرتا ہے۔ ان کا مقابلہ دوسروں کے ہاتھ پیروں سے کرتا ہے۔ کبھی کبھی پیمائش کے ذریعہ بھی جانچ پڑتال کرنے سے باز نہیں آتا، مگر کسی طرح اس کو اس امر کا یقین ہی نہیں ہوتا کہ اس کے ہاتھ پیر پھولے ہوئے نہیں ہیں۔

ان کے علاوہ وہ تمام امراض جو "فوبیا" (Phobia) یعنے "ترسیدگی" کے ضمن میں آتے ہیں۔ اسی طرح کے عصبی اختلال سے متعلق ہیں۔ یونانی زبان میں "فوبیا" کے معنی "خوف" یا "خوف زدگی" ہیں لیکن طبی اصطلاح میں یہ اُس مبہم، اور غیر واضح خوف و ہراس کو کہتے ہیں جو پراگندگی دماغ پیدا کرتا ہے، اعصابی خلل کا نتیجہ ہوتا ہے اور مریض یہ جانے بغیر کہ وہ خوف زدہ ہے ایک خاص قسم کی ذہنی خوف زدگی میں مبتلا رہتا ہے۔ مثلاً بعض لوگ ریل گاڑی میں بیٹھے ہوئے کسی سُرنگ سے گزرنا پسند نہیں کرتے۔ یا "زمین دوز" ریلوے پر سفر کرنا ان کے لیے ناممکن ہوتا ہے۔ ان کی سمجھ کا "معقول حصہ" ان سے یہ کہتا بھی ہے کہ ریلوے بالکل محفوظ ہے وہ اس پر آرام سے سفر کریں گے اور تھوڑی ہی دیر میں "سرنگ سے باہر نکل آئیں گے، مگر وہ "عصبی نامعقولیت" کے ہاتھوں پھر بھی مجبور ہو جاتے ہیں اور سفر نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگ "تنگی و تاریکی" کے ایک خیالی مالیخولیا میں مبتلا رہتے ہیں۔ وہ کسی جگہ "بند" ہو جانے سے خوف کھاتے ہیں طبی اصطلاح میں اس بیماری کو "احتباسی خوف زدگی" (Claustrophobia) کہتے ہیں

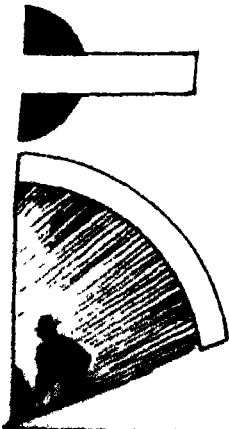
وہ کسی جگہ بھی "بند" یا "محصور" ہونے سے ڈرتے ہیں اور ان کا دم گھٹنے لگتا ہے۔ اگر ایسے لوگوں کو ساری دنیا کی دولت بھی بہ طور "انعام" پیش کی جائے جب بھی وہ "ٹیوب ریل" میں سفر نہیں کریں گے۔

بعض لوگوں کو یہ بیماری اتنی شدید نہیں ہوتی۔ بلکہ ایک خفیف سا جھٹکا لگا ہوا ہوتا ہے۔ مگر وہ کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتے اور زندگی بھر ایک ہلکی سی پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں۔ مثلاً جب وہ تھیٹر یا کسی عبادت گاہ میں جاتے ہیں تو ہمیشہ باہر کی نشست حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ اگر لوگوں کی بھیڑ بھاڑ میں اندر جا کر بیٹھ جائیں تو سخت ترین تکلیف محسوس کرنے لگیں گے۔ ہوٹل میں بھی کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو کبھی کسی گوشے میں بیٹھنا پسند نہیں کریں گے بلکہ اس امر کے منتظر رہیں گے کہ کوئی کشادہ جگہ خالی ہو جائے تو بیٹھ جائیں۔ اسی کے بالکل برعکس وہ مختل الدماغ لوگ ہوتے ہیں جو ہمیشہ انسانوں کے "جنگل" سے دور کسی گوشہ ہی کی نشست اپنے لیے منتخب کرتے ہیں

جب خود کسی میں یہ عصبی کمزوری نہیں ہوتی تو وہ دوسرے لوگوں کی ان مضحکہ انگیز حرکتوں پر ہنسنا آسان سمجھتا ہے، لیکن مبتلائے مرض لوگوں کے لیے یہ سب باتیں ایک "حقیقت" کا حکم رکھتی ہیں۔ اگر بھیڑ سے بھاگنے والے شخص کو آپ زبردستی پکڑ کر کسی بڑے انسانی اجتماع یا میلے میں لے جائیں گے تو یہ ایک بے رحمی کی حرکت ہوگی۔ صرف یہ کہہ دینا کہ "یہ کچھ نہیں ہے" یا "اس میں کوئی بات نہیں ہے" اس کے لیے کافی نہ ہوگا۔ اس کا نتیجہ تو یہ ہوگا کہ بعض آدمی تو شرما جائیں گے اور بعض آدمی پہلے سے زیادہ بیمار ہو جائیں گے۔

حقیقت میں یہ کہنا بھی صحیح نہیں ہے کہ "اس میں کچھ نہیں ہے"۔ اس میں بہت کچھ ہے اور جو کچھ ہے وہ "حقیقی" ہے! فرق صرف اتنا ہے کہ یہ مرض جسمانی یا عضوی نہیں بلکہ عصبی و دماغی ہے۔ مریض کے لیے "دماغی" کا لفظ بھی باعثِ خوف زدگی ہو سکتا ہے اور اس کے مرض میں اضافہ کر سکتا ہے۔ اس لیے یہ بہتر ہے کہ اسے اچھی طرح یہ بات سمجھا دی جائے کہ اس کا مرض کوئی "جنون" نہیں ہے اور نہ کسی طرح خطرناک ہے بلکہ ایک ذرا سی عصبی کمزوری ہے جو علاج، احتیاط اور تنظیم عادات سے دور ہو سکتی ہے۔

مزید برآں مریض کو یہ بھی بتا دینا چاہیے کہ جتنے آدمیوں کو تم اپنے سامنے سے گزرتے ہوئے دیکھتے ہو ان میں ہر دس میں کم از کم ایک آدمی اس طرح کی بعض کمزوریوں میں مبتلا ہوتا ہے اس لیے یہ کوئی گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ ہم مریض سے چند دل چسپ واقعات بھی اس کی تسکین و تشفی کے لیے بیان کر سکتے ہیں۔ مثلاً اس سے یہ کہہ سکتے ہیں کہ مشہور فوجی کمانڈر لارڈ رابرٹس اس کمرے میں کبھی نہیں ٹھیر سکتے تھے جس میں کوئی بلی موجود ہو مشہور مصنف ڈاکٹر جانسن جب لندن کی فلیٹ اسٹریٹ میں چلتے تھے تو راستے کے ہر کھمبے کو چھوتے جاتے تھے اور نپولین جب کسی مکان میں کوئی کھڑکی دیکھتا تھا تو اس کے شیشیوں کی تعداد کو ضرور گن لیتا تھا۔ اگر یہ عدد "جفت" نہ ہوتا بلکہ طاق ہوتا تو وہ اس بات پر اصرار کرتا کہ یا تو کھڑکی کے کواڑ بدلوا دیے جائیں یا پورا مکان ہی منہدم کر دیا جائے۔

اسی طرح احساسات یا جذبات کے جو اسباب سائنس پیش کرتا ہے ان کا کافی علم اطبا کو ہے۔ وہ سب کے سب "مدون حافظہ" کے نظریہ پر مبنی ہیں۔ مثلاً ایک بچہ کسی میدان یا باغ میں کھیل رہا ہے وہ دیکھتا ہے کہ کسی درخت کے نیچے ایک بڑا سا سوراخ ہے۔ وہ جھک کر اس کو دیکھتا ہے اور اس کا سر اس کے اندر پھنس جاتا ہے۔ اس کے بعد کوئی دوسرا آدمی اس کی ٹانگیں پکڑ کر اسے باہر کھینچ لیتا ہے اور اسے ڈانٹ ڈپٹ کرتا ہے۔ بچہ جلد ہی اس واقعہ کو تو بھول جاتا ہے۔ لیکن برسوں بعد اس مخصوص واقعہ کی خوف زدگی اس کے تحت شعوری دماغ میں موجود رہتی ہے۔ اس طرح ترقی کر کے ایک ایسا ادھیڑ آدمی وجود میں آتا ہے جو کسی ہوٹل کے گوشہ میں کبھی نہیں بیٹھتا بلکہ ہمیشہ وسطی میز پسند کرتا ہے اس لیے

انگلستان کی زمین دوز ریل میں بیٹھنے سے یہ حضرت ڈرتے ہیں مبادا وہ دب کر کچلے جائیں۔

...گزشتہ اس کے اس احساس خوف زدگی کو بیدار کر دیتا ہے
...ران کے اندر اس کے سر کے پھنس جانے سے پیدا ہوا تھا
...واقعہ کی یاد تو اس کے حافظہ میں دفن ہو گئی اور خوف کا احساس
...رہ گیا۔

مختصر الفاظ میں اسی صورت حال کا
...منویا ہے یعنی ایسی خوف زدگی
...جس کا کوئی سبب بظاہر
...دکھائی دیتا ہو
...اس "مدفون
حافظہ"
کے نظریے سے آپ
ایسی تمام عصبی کمزوریوں کو
منسوب کر سکتے ہیں لیکن بچے کو اس
کی آیا نے منع کیا تھا کہ سڑک پر لالٹین کا کھمبا
نہ چھوئے۔ اس کے بعد نہ دایہ رہی اور نہ یہ واقعہ یاد آیا
مگر لالٹین کا کھمبا چھونے کی اندرونی ترغیب ہمیشہ کے لیے باقی
رہ گئی۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر واقعہ کی یاد "بچپن" ہی کے زمانے
میں "دفن" ہوئی ہو۔ ہم ناخوشگوار واقعات کی یاد کو اپنی زندگی
کے پورے راستہ پر دفن کرتے رہتے ہیں، لیکن اندرونی قوت
محرکہ باقی رہتی ہے۔

ایک مشہور عالم نفسیات نے اس کی تشریح ان الفاظ
میں کی ہے: "حافظہ کہتا ہے —— میں نے یہ کیا ہے
خودی کہتی ہے۔ میں نے یہ کبھی نہیں کیا ہوگا۔ خودی کی فتح ہمیشہ
ہوتی ہے اور حافظہ دب جاتا ہے یا دفن ہو جاتا ہے اور اس طرح
چھوٹا چھوٹا خلل اعصاب پیدا ہو جاتا ہے۔ دوسرے سائنس داں
کا بیان یہ ہے کہ ہم اس لفافے کو فراموش کر سکتے ہیں جس میں
مطالبات کے بل رکھے ہوں بہ نسبت اس لفافے کے جس میں
چیک رکھے ہوں۔"

اس کی تشریح خواہ کچھ بھی ہو (اور اس کے متعلق سائنس
دانوں میں شدید اختلاف رائے موجود ہے) مگر اس میں کوئی
شک نہیں کہ ایسے "فوبیا" ان لوگوں کو جو اس میں مبتلا ہوتے

ہیں بالکل اصل اور حقیقی معلوم ہوتے ہیں۔ بعض لوگ ایسے ہیں جو
کسی مخصوص، ارد میں دار پھل یا مخمل کے لمس کو بھی برداشت نہیں
کر سکتے۔ بعض آدمی کسی مخصوص آواز سے نفرت کرتے ہیں۔
ایک عورت کی حالت یہ تھی کہ وہ ایک مخصوص کمرے
میں اس لیے داخل نہیں ہو سکتی تھی کہ
کہیں اس کے اندر چمگادڑ نہ ہو
اس طرح کے اکثر
واقعات عام
ہوتے
ہیں۔ مگر یہ ایک
عجیب بات ہے کہ بعض
آدمیوں کو "پن فوبیا" ہوتا ہے
یعنی وہ اگر فرش پر کوئی پن یا سوئی
پڑی ہوئی دیکھ لیں تو بہت خوف زدہ ہو جاتے
ہیں۔ طبی کتابوں میں ایک شخص کا تذکرہ ہے جو دروازے
کی کنڈی کبھی نہیں چھوتا تھا اور اس سے بہت ڈرتا تھا۔

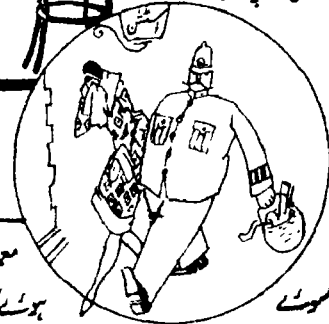
بلندی سے خوف زدہ ہونا ایک معمولی بات سمجھا جاتا ہے
خیال کیا جا سکتا ہے کہ ایسے لوگ گرنے سے ڈرتے ہیں، مگر یہ
بات نہیں ہے۔ ان پر اس سبب سے خوف طاری ہوتا ہے کہ ان
کے اندر بلندی سے کود پڑنے کی ایک تحت شعوری تحریک اور
ترغیب موجود ہوتی ہے۔ ایک اونچے مکان کے متعلق مقدمہ
کے دوران میں یہ طبی شہادت پیش کی گئی تھی کہ چونکہ بعض آدمی
بلندی سے کود پڑنے کی عصبی تحریک میں مبتلا ہوتے ہیں اس
لیے ان کو مکان کی بلند منزلیں کرایہ پر نہیں دی جا سکتیں۔

پہلی جنگ عظیم کے بعد سے اعصابی اختلال کے
واقعات بہت بڑھ گئے ہیں اور ان کی صورتوں اور نوعیتوں
میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ "اگرافیا" (Agraphia)
ایک عصبی مرض ہے جس میں لوگ "لکھنا" بھول جاتے ہیں۔ ان
کے سامنے خواہ کتنے ہی قلم دوات اور کاغذ رکھے جائیں، وہ ان
کو استعمال ہی نہیں کر سکتے۔ اسی طرح "ایفاسیا" (Aphasia)
میں لوگ گویائی کھو بیٹھتے ہیں۔ وہ گونگے نہیں ہوتے بلکہ بولنا

...آدمی کونے میں گھس کر بیٹھنا پسند کرتے ہیں اور بعض لوگ ٹھیک کشادہ جگہ اور بیچوں بیچ بیٹھنا چاہتے ہیں۔

بھول جاتے ہیں۔ اس طرح کے مریضوں کی تعداد میں جنگ نے اضافہ کر دیا ہے۔

اگر ہمیں مسرت علی کا نام ہر وقت یاد نہیں آتا تو ملاقات ہوتے ہی ہم اسے مبشر علی پکار اٹھتے ہیں۔ چند سال پہلے ہم یہی کہتے کہ ہم نام بھول گئے اور یہ معاملہ اسی نقطہ پر ختم ہو جاتا۔ آج ہم بہتر علم حاصل کر چکے ہیں اس لیے اس معاملہ کی نفسیاتی صورت پر غور کرتے ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ ہمارا تحت شعوری ذہن "مسرت" کے نام کو پسند نہیں کرتا اور چاہتا ہے کہ یہ مبشر ہوتا۔ اس لیے ایک "ارادی" تحریک ہم پر قبضہ کر لیتی ہے اور ہم مبشر علی ہی کہنے لگتے ہیں۔

ان نفسیاتی تشریحات کو بیان کرنے میں یہ سمجھا جا سکتا ہے کہ اس میں مبالغہ کا امکان موجود ہے۔ پرانے زمانے میں تمام فنی مصطلحات مقدس کتابوں کے اندر بند تھیں اور چونکہ

حضرت کو سب سے زیادہ شوق اسی چیز کا ہے اور اس سے پہلے وہ ۷۵ چلتی ہوئی مشینوں کو توڑ چکے ہیں۔ یہ شخص کسی مشین کو حرکت کرتے ہوئے نہیں دیکھ سکتا تھا۔ لیکن لندن کی مشہور "ہارلی اسٹریٹ" (وہ سڑک جس پر تمام مشہور ڈاکٹروں کے مطلب ہیں) کا کوئی ماہر طبیب بھی اس عصبی مرض کو "نامزد" نہیں کر سکا نتیجہ یہ ہوا کہ اس بد نصیب

مرض "کرپٹو ڈامانیا" کا ایک واضح واقعہ۔ اس مریض عورت کو بے رحم سپاہی نے حوالات میں بند کر دیا اور عدالت نے اسے قید میں ڈلوا دیا۔ حالاں کہ یہ چور ہرگز نہیں تھی، مریض تھی۔

مریض کا "علاج" صرف اسی طریقہ پر کیا گیا جو عدالتوں کا طرۂ امتیاز ہے، یعنی اس کو سزا دی گئی اور وہ چھ ماہ کے لیے جیل بھیج دیا گیا۔

اس سے بھی زیادہ بد نصیب مجرم عورت تھی جس پر آکسفورڈ اسٹریٹ کی ایک دوکان سے "جمپرز" کے چرا لینے کا جرم عائد کیا گیا تھا۔ مجرمہ کو انصاف کا ایسا یقین تھا کہ اس نے کوئی طبی شہادت طلب نہیں کی اور خود اپنی صفائی میں یہ دلیل پیش کی کہ یہ ایک عارضی مرض ہے جسے "کرپٹو ڈیمانیہ" (Cryptodemania) یعنے دوکانوں سے چیزیں چرا لینے کی عصبی تحریک کہتے ہیں۔ یہ ایک یونانی لفظ ہے۔ عدالت اس عورت کی فاضلانہ باتوں سے اور بھی خفا ہو گئی اور اسے ایک سال کی سزائے قید دے دی گئی۔

معمولی آدمی اپنے سوتے ہوئے تحت شعوری دماغ کو اسی حالت میں چھوڑ دیتا تھا۔ اس لیے ایسی عصبی حرکتوں کی طرف زیادہ توجہ نہیں دی جاتی تھی۔ مگر آج گلی کوچہ کے لوگ بھی "نوریا" اور اعصابی اختلال و خوف زدگی پر بحث کرتے ہیں۔

امراض کے فنی ناموں کا تلاش کرنا بھی طبی حلقہ کے لیے ایک دلچسپ اور کبھی کبھی پر مذاق عمل بن جاتا ہے۔ لیکن اب بیماریوں کی اور بالخصوص دماغی امراض کی قسمیں اتنی بڑھتی جا رہی ہیں کہ بعض مرتبہ طبی پیشہ کو کسی مرض کا صحیح نام رکھنے میں اپنی شکست تسلیم کرنی پڑتی ہے۔ مثلاً بہت روز نہیں ہوئے کہ ایک پولیس کورٹ میں ایک ملزم پر یہ جرم ثابت ہوا تھا کہ اس نے ایک چلتی ہوئی مشین کو توڑ دیا تھا۔ معلوم ہوا کہ ان

حافظہ کے متعلق ایک سوال یہ ہے کہ آیا آپ حافظہ
یکھتے" ہیں یا "سنتے" ہیں؟ یہ سوال کچھ عجیب سا ہی کہا
لتا ہے کہ حافظہ دیکھنے یا سننے کی چیز نہیں ہے۔ لیکن غلط
۔ آپ اس سوال کا جواب دیں کہ اگر کوئی شخص آپ کو یہ بتلاتا
آپ کے دوست کا ٹیلیفون نمبر ۸، ۷، ۵ ہے تو کیا آپ اپنی
تختی پر یہ عدد لکھا ہوا دیکھتے ہیں یا اپنی اس اندرونی آواز
نتے ہیں جو اس عدد کو دُہراتی ہے اگر آپ اس پر اچھی طرح
رکریں گے تو معلوم ہوجائے گا کہ ان دونوں میں سے کوئی ایک
ت یقینی ہے۔

بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اپنے محسوسات کو گڈمڈ
ردیتے ہیں یعنے وہ ان کی تشریح و تقسیم نہیں کرسکتے بلکہ انکو
اِملا دیتے ہیں۔ مثلاً جب وہ سینما جاتے ہیں تو تصویروں کو
وازش کے ذریعہ یا آواز کی وساطت سے "دیکھتے" ہیں۔ نیاگرا
ا مشہور آبشار ان کے لیے "منظر" کی حیثیت نہیں رکھتا بلکہ
پانی گرنے کے طوفانی "شور" کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ پُرانا افسانہ
بہت دل چسپ ہے جب ایک پیدائشی اندھے آدمی سے پوچھا
گیا کہ سُرخ رنگ کا تصور اس کے دماغ میں کیا ہے تو اس نے
کہا کہ مجھے بگل کی آواز جیسا معلوم ہوتا ہے یہ کوئی پُر مذاق
شاعری نہیں ہے بلکہ ایک طبی حقیقت ہے۔

ہم میں سے بعض آدمی ایسے ہیں جن کے لیے کوئی مخصوص
خیال یا تصور ناممکن ہوتا ہے۔ مثلاً وہ اس کا تخیل کبھی نہیں کرسکتے
کہ فضائے "لامحدود" یا کائناتی نظام یا دوام و ابدیت کیا چیزیں
ہیں؟ یہ لوگ ہر چیز کی حد یا سرحد چاہتے ہیں۔ غیر محدود یا لاانتہا
کا تصور کبھی نہیں کرسکتے۔ معمولی آدمی تو ذرا سا تصور کرنے
کے بعد یہ خیال ترک کردیتا ہے، لیکن جو لوگ شدت سے اس
ذہنی اور عصبی نقائص میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو اس خیال سے
ایک قسم کی "تکلیف" ہوتی ہے۔ بعض ایسے بھی ہیں جو چند منٹ
کے تصور کے بعد اس خیال کی وسعت سے گھبرا کر چیخ اٹھیں گے
اکثر عصبی مریضوں کو ایک "راہِ گریز" کی مستقل ضرورت رہتی ہے
مثلاً یہ خیال کہ اگر ایسا ہے تو اندیشہ کی کیا بات ہو؟ مگر "ابدیت"
اور "لامحدودیت" سے خوف زدہ ہونے والے یا گھبرانے والے
کے لیے کوئی "راہِ گریز" نہیں ہوتی۔ اس لیے اس کا خیال ہی ان
کے لیے شدید تکلیف و کرب کا باعث ہوتا ہے۔

ایک ایسا شخص ہے جس کا ہاتھ بالکل صاف ہے
اتنا صاف کہ پانی اور صابن سے بھی اس سے زیادہ صاف
نہیں ہوسکتا۔ مگر اس سے کوئی معمولی سا قصور سرزد ہوگیا ہو،
وہ فوراً اٹھتا ہے اور جاکر اپنے ہاتھوں کو دھوڈالتا ہے۔ یہ ایک
جسمانی یا ظاہری علامت ہو باطنی یا روحانی احساس ذلت
کی ـــــ الغرض اس طرح کی عصبی حرکات کی بھی ایک غیر
محدود فہرست پیش کی جاسکتی ہے۔ مگر جو کچھ کہا گیا ہے وہ
کافی ہے اور تقریباً تمام حالتوں پر حاوی ہے ✣

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

نمبر	مضمون	مصنف
۱	افریقہ میں جسمانی شان و شوکت کے بہترین نمونے	کمانڈا ٹیلیوکیٹی
۲	سگرٹ نوشی کے چھوڑنے کا کامیاب طریقہ	نیری جی لنک
۳	بچوں کی آنکھیں اور ان کی خرابیاں	محترمہ میری مالس، امریکا
۴	مستقبل کا انسان اور اس کا پھولا ہوا دماغ	ادارہ
۵	ورزش	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے
۶	معلومات	ادارہ
۷	سوال و جواب	ادارہ

سوال و جواب

میں موٹا ہوتا جا رہا ہوں

سوال:- میں دو تین سال سے خواہ مخواہ موٹا ہوتا جا رہا ہوں۔ میرا وزن بھی بڑھ رہا ہے جسے میں کسی طرح بھی صحت کی علامت نہیں سمجھتا۔ میں چاہتا ہوں کہ ہمدرد صحت کے سوال و جواب کے زیرِ عنوان آپ ایسی غذائیں بتائیں جن سے وزن بھی کم ہونے لگے اور صحت بھی نہ گرے۔ اگر آپ ذرا تفصیل کے ساتھ اس سلسلے میں بتائیں گے تو یہ عام فائدے کی چیز ہوگی۔ مجھ جیسے دوسرے بھائیوں کو بھی اس سے فائدہ ہوگا۔ امید ہے آپ آئندہ اشاعت میں ایسی غذاؤں کا مینو اور چارٹ تجویز فرما کر شائع کریں گے۔ جن کے استعمال سے میں دبلا ہونا شروع ہو جاؤں۔

(فخر الدین نیازی - امرتسر)

جواب:- خواہ مخواہ بلا سبب تو کوئی بھی موٹا نہیں ہوتا آپ کے موٹا ہونے کا بھی کوئی سبب ہوگا۔ اگرچہ آپ نے اس پر کبھی غور نہیں کیا۔ افسوس ہے کہ یہاں بیٹھے بیٹھے بغیر آپ کا تفصیلی معائنہ کیے کوئی ایسا غذائی چارٹ نہیں تجویز کر سکتا جس کے استعمال سے آپ کا وزن بھی گھٹنے لگے اور صحت پر بھی برا اثر نہ پڑے۔

مٹاپے کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ اس لیے ہر شخص کو اس کے حالات کے مطابق علیحدہ علیحدہ مشورہ دیا جاتا چاہیے۔ ایک قسم کی غذا جو زید کے لیے مناسب ترین ثابت ہوتی ہے ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس سے الٹا نقصان ہو۔ لہٰذا اس سلسلے میں بغیر تفصیلی معائنہ کیے غذائی چارٹ بنانے سے تو مجھے معذور سمجھا جائے۔ البتہ اس خاص معاملے میں میں چند اصولی باتیں ضرور بتا دینا چاہتا ہوں جو آپ اور آپ جیسے تمام لوگوں کو اپنی اپنی غذا کا مینو خود بنانے میں بڑی حد تک مددگار ہوں گی۔ اور آپ ان اصول کے پیشِ نظر بہ آسانی اپنی غذا کی خود اصلاح کر سکیں گے۔ اور اگر مٹاپا کسی اور سبب کی بنا پر ہے تو اس کا بھی تدارک کیا جا سکے گا۔

اگر کسی کا وزن بڑھنے لگے اور وہ موٹا ہونا شروع ہو جائے تو اس سے یہ سمجھنے لگنا کہ تمام تر قصور غذا کا ہے صحیح نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے جسمانی ورزش نہ کرنے کی وجہ سے اور زیادہ بیٹھے رہنے کی وجہ سے جسم میں چربی کی زیادتی ہوتی جا رہی ہے یا پھر نظامِ غدد کے توازن میں فرق آ گیا ہو۔ مردوں میں غدۂ درقیہ کے سست پڑ جانے اور عورتوں میں بیضہ دانی میں خرابی ہو جانے سے بھی یہ صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان صورتوں میں جہاں مٹاپے کا سبب پُرخوری یا غذائی عدمِ توازن ہے وہاں تو غذا میں جس حد تک بھی کمی کی جائے گی فائدہ پہنچے گا۔ لیکن مٹاپے کے اسباب کی صحیح صحیح تشخیص کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ خود بھی اپنے حالات پر غور کریں اور کسی ہوشیار طبیب کو بھی دکھائیں۔ اب اگر اس کے بعد آپ یا آپ کا طبیب اسی نتیجے پر پہنچے کہ آپ کی غذا کا قصور ہے تو پھر اپنی غذا کی طرف متوجہ ہو جیے یہ خیال رہے کہ بعض غذائیں ہر حالت میں جسمِ انسانی کے لیے اس قدر ضروری ہیں کہ انھیں آپ زیادہ کم نہیں کر سکتے۔ جسم کو حالتِ صحت پر قائم رکھنے کے لیے یہ ناگزیر ہے کہ آپ کی غذا میں حیاتین اور معدنی نمکیات اور پروٹینی اجزا اتنی مقدار میں موجود ہوں کہ جسم کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی رہے۔ اس لیے ہر اس شخص کے لیے جو ایسی غذا کھا رہا ہو جس سے جسم کم زور ہو ضروری ہے کہ وہ مچھلی کے جگر کا تیل ضرور کھائے۔ اس میں حیاتین الف اور د کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ حیاتین ب کے لیے وہ بیل کا جگر بھی استعمال کر سکتا ہے۔ حیاتین ب گیہوں کے گودے اور بھوسی وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔ حیاتین ج وہ پھلوں اور سبزیوں سے کافی مقدار میں حاصل کر سکتا ہے۔ اسے چاہیے کہ پھل اور سبزیاں وہ زیادہ مقدار میں کھائے۔ پورے گیہوں کے پسے ہوئے آٹے کی روٹی میں جس میں سے بھوسی نہ نکالی گئی ہو قریب قریب تمام معدنی نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اسے چاہیے اس کی ایک یا دو چھوٹی چھوٹی چپاتیاں ترکاریوں کے ساتھ کھائے۔ ہم آپ سے ان اجزا میں کمی کرنے کی سفارش نہیں کریں گے کہ اس سے آپ کی صحت اور نظامِ ہضم وغیرہ میں خرابی پیدا ہو جائے گی۔ اصل میں جن چیزوں سے پرہیز کرایا جاتا ہے وہ نشاستہ، مٹھائی، شکر اور چکنائی ہے۔ ان کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے اور بازاری شکر یا مٹھائیوں کا استعمال تو ایسے شخص کو بالکل ترک کر دینا چاہیے۔

پروٹینی اجزا کے لیے روزانہ ایک انڈا، ایک گلاس مکھن نکلا ہوا دودھ، یا تھوڑا سا پنیر بالکل کافی ہوگا۔ اگر آپ پھلوں کا رس استعمال کرنا چاہیں تو انگوروں کا رس پیجیے۔ خوراک کا بڑا حصہ ترکاریاں ہونی چاہییں۔ مثلاً پالک کا ساگ، شلغم وغیرہ یا تو کچے کھائے جائیں یا بغیر گھی کے اُبال کر کھا لیے جائیں ترکاریوں کا انتخاب بھی آپ کو خود ہی کرنا چاہیے۔ بعض لوگوں کو بعض ترکاریاں

بہت جلد ہضم ہوتی ہیں اور بعض ترکاریوں کے کھانے سے
تکلیف ہوتی ہے۔ اس میں تو ہر شخص کا اپنا اپنا تجربہ ہی رہنمائی
کرے گا۔

اس اصول کے تحت جو غذا بھی ترتیب دی جائے گی
وہ تقریباً غیر معمولی طور پر ہر موٹے شخص کے وزن کو بھی کم
کرسکے گی اور اس کی صحت کو بھی کسی نقصان کا احتمال نہیں
لیکن ہر کیس میں بھوک کو نہیں بند کیا جاسکتا۔ اور نہ یہ صحیح
ہے۔ اگر آپ غذا سے ایک ہی مرتبہ میں معدے کو بھر لیں گے
خواہ آپ محض سادہ گوبی ہی کھائیں تو نقصان اٹھائیں گے
اس کے ساتھ ہی اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ ایسی کوئی
تدبیر نہ اختیار کی جائے جس سے وزن بہت جلد گھٹنا شروع
ہوجائے۔ زیادہ سے زیادہ جس رفتار سے گھٹنا چاہیے، وہ
نصف پاؤنڈ سے لے کر ایک پاؤنڈ فی ہفتہ تک ہے۔ عام طور پر
شروع کے دو تین ہفتوں میں وزن زیادہ گھٹ جاتا ہے۔ پھر
بعد میں آہستہ آہستہ گھٹتا ہے۔

غذائی پرہیز کے ساتھ ساتھ روزانہ چہل قدمی اور
ہوا خوری بھی ضروری ہے۔ بعض حالات میں محض جسمانی ورزش
اور روزانہ ہوا خوری کے التزام ہی سے جسم پر جتنا غیر ضروری
گوشت کا اضافہ ہوتا ہے وہ خود بخود چھٹ جاتا ہے۔ اس میں
بھی کچھ روز تک چکنائی، شکر اور نشاستہ دار اشیاء سے پرہیز
کرنا پڑتا ہے۔

"پان کے متعلق کیا خیال ہے آپ کا؟"

سوال:- پان کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے۔ کچھ لوگ تو پان
سے کچھ اس طرح بچتے ہیں جیسے یہ بھی کوئی کوکین کے قبیل کی چیز ہے
اور بعض لوگ اسے کچھ اتنے اہتمام سے کھاتے ہیں گویا یہ بھی انسانی
غذا کا ایک جزو ہے کہ اس کے بغیر جسم کا تغذیہ پورے طور پر
نہیں ہوسکتا۔ دونوں گروہوں میں ملک کا معقول اور تعلیم یافتہ
طبقہ شامل ہے۔ آپ اس کی ضرورت اور خواص پر کچھ روشنی
ڈالیے۔ نہایت ممنون ہوں گا۔

(میر جعفر علی۔ شاہجہاں پور)

جواب:- پان ہندوستان میں بہت قدیم زمانے سے کھایا
جاتا ہے اور طبی نقطۂ نظر سے اس کا موجودہ مرکب بلا شبہ
بہت اچھی چیز ہے۔ پان، کتھا، چونا اور چھالیہ کے ساتھ استعمال
کیا جاتا ہے اور یہ مرکب دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے نہایت
مفید ہے۔ کتھا مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ جو پان خون کو روکتا
اور زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ دافع تعفن ہے اور جراثیم کش چونے
کا مصلح ہے۔ چونا بھی دافع تعفن اور جراثیم کش ہے۔ گوشت کو
کھاتا ہے لیکن کتھے کے ساتھ مل کر اس کی یہ خصوصیت زائل ہو
جاتی ہے۔ چونا ہاضم ہے اور اس میں کیلسیم کی بڑی مقدار پائی جاتی
ہے۔ یہ کتھے کے ساتھ مل کر منہ اور ہونٹوں کو سرخ کردیتا ہے۔
جس سے چہرے کے حسن میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

چھالیہ بھی مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ مدر لعاب دہن
ہے۔ الائچی کا اضافہ خوشبو پیدا کردیتا ہے۔ اس کے علاوہ پان کے
اس مرکب کی کچھ ذاتی خصوصیات بھی ہیں۔ اس کے کھانے
سے آنکھوں اور دانتوں کی ورزش ہوتی ہے۔ لعاب دہن پیسنے
سے ایک طرح کا تنقیہ ہوتا ہے۔ اور فاضل اور فاسد رطوبات
خارج ہوجاتی ہیں۔ اس کے علاوہ لعاب دہن پان کی پیک کے
ساتھ جو کبھی کبھی نگل لیا جاتا ہے ہضم میں بھی مدد کرتا ہے یہ مفرح
ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ لیکن میں نے اس میں تمباکو کو شامل
نہیں کیا ہے۔ بعض لوگ پان کے ساتھ تمباکو کا بھی استعمال کرتے
ہیں۔ میں اس جزو کو مضر ہی سمجھتا ہوں۔ لیکن دانتوں اور نزلے
کی بعض حالتوں میں تمباکو کا استعمال بعض لوگوں کے لیے مفید
ثابت ہوا ہے۔ مگر اس فائدے کے ساتھ تمباکو کے جو نقصانات
ہیں اس سے بھی انھیں بہرہ مند ہونا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ
کسی تکلیف کا علاج کسی ایسی دوا سے کرنا جس سے وہ مرض تو
چلا جائے لیکن کچھ دوسرے عوارض پیدا ہوجائیں صحیح نہیں۔
سوائے اس صورت کے جہاں مضر ہی نہیں اور طبیب کا بھی
مشورہ ہو۔

پان کا ہر وقت استعمال بھی صحیح نہیں۔ دن میں زیادہ
سے زیادہ تین چار پان کھائے جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ اس
سے زیادہ پھر لت اور علت کی تعریف میں آتا ہے۔ وہ لوگ جو پان
میں زیادہ چونا کھاتے ہیں غلطی کرتے ہیں۔ اس سے ان کے
مسوڑھوں کا گوشت خراب ہوجائے گا۔ اور منہ کی غشائے
مخاطی کی حس میں بھی فرق آجائے گا اور زبان پر پان کی زیادتی
کی وجہ سے جو تہ جم جائے گی وہ بھی نقصان دہ ثابت ہوگی۔

حاملہ کے لیے ایک نسخہ

سوال:- ماہ حال کے ہمدرد صحت میں کوئی ظاہر حسین
صاحب بجنوری دریافت فرماتے ہیں کہ دوران حمل میں امتلا

اور استفراغ کا کیا علاج ہو۔ ایک مجرب نسخہ احقر کو معلوم ہے۔ ہمدردی متقاضی ہو کہ تحریر کردوں۔ دو تولے لیموں کی سکنجبین ایک تولہ گل قند میں ملا کر رکھ لی جائے۔ صبح بھی چاٹ لیں۔ اور دن کو بھی استعمال کرتی رہیں تو یہ شکایت بہت کم ہو جائے گی انشاءاللہ تعالےٰ میں نے اپنے گھر میں آزمایا ہو یقین اور فوری اثر کرتا ہو۔

(نواب) خواجہ محمد شفیع بی۔ اے دہلوی)

جواب:۔ نسخہ کا بہت بہت شکریہ۔ اصل میں میں نے ارادتاً اس صورتِ حال کی دوائیں تحریر کرنے سے اجتناب کیا۔ ایک آدھ چیز بھی محض اس وجہ سے لکھ دی کہ اس سے بعض حالات میں عورتوں کو فائدہ پہنچ جاتا ہو اور گل قند تو ہر حاملہ عورت کے لیے مفید رہے گا۔ ہر چند یہ ضروری نہیں ہو کہ اس کے استعمال سے املا و استفراغ بھی رک جائے! اسی لیے میں نے اس کے استعمال کی سفارش اس وقت کی ہو جب کچھ غذا پچنے لگے اور امتلائی کیفیت میں ۳-۴ ماہ بعد خود بخود تخفیف ہونے لگے۔ تاکہ آنتیں صاف ہوتی رہیں اور مستقلاً قبض کے رہنے سے جو پیچیدگیاں پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہو وہ جاتا رہے۔ یہی حال لیموں کی سکنجبین اور گل قند کے مرکب کا ہو۔ بعض عورتوں پر میں نے بھی اسے اتنا ہی مؤثر پایا ہو جتنا آپ نے۔ لیکن ہر صورتِ حال کو یہ بھی احاطہ نہیں کرتا بعض حاملاؤں پر اس کا کوئی زیادہ نمایاں اثر نہیں ہوا۔ اور بعض میں ان کے استفراغ میں اور اضافہ ہو گیا۔ بہرحال چوں کہ یہ تجربے کے بعد ہی معلوم ہو گا کہ نسخہ با اثر رہے گا یا بے اثر۔ اس لیے ہر حاملہ کو ابتدائی امتلاء و استفراغ میں استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اس کا ردِ عمل حاملہ کے جسم پر ہمیشہ اچھا ہی پڑے گا اور کسی حالت میں بھی نقصان کا احتمال نہیں ہو۔

ورزش کی کتاب

سوال:۔ میں آپ کے ہمدردِ صحت کا پچھلے سال سے خریدار ہوں۔ ورزش کے متعلق آپ کے پُر از معلومات رسالے میں کچھ نہ کچھ دیکھتا رہتا ہوں۔ کیا آپ مجھے کسی ایسی کتاب کا نام اور ملنے کا پتہ بتائیں گے جس میں ہر قسم کی مفید ورزشیں موجود ہوں۔ مجھے اپنا جسم شان دار طریق پر ٹھوس بنانے کا شوق ہو۔ مگر رہنما کوئی نہیں۔ اس لیے مجھے ایک جامع اور بہترین کتاب کی ضرورت ہو خواہ وہ انگریزی میں ہو یا اردو میں۔

عبدالرؤف۔ بھیرہ ضلع سرگودھا

جواب:۔ کیا رسالے میں جواب تک ورزشیں شائع ہوئی ہیں۔ ان سے آپ کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ جو آپ کو ایک کتاب کی ضرورت پیش آئی ہو اس میں اب تک جتنی ورزشیں بغیر کسی آلے کی مدد کے بتائی گئی ہیں انسانی جسم کی ترقی کے لیے غایت درجہ مفید ہیں۔ اس کے ساتھ جب آپ پورے رسالے پر نظر ڈالیں گے تو آپ کو ورزش کے ساتھ ساتھ غذا اور رہنے سہنے کے متعلق مزید معلومات بھی حاصل ہوں گی جو ممکن ہو بعض ورزش کی کتابوں میں نہ ملے۔ ہمارے اپنے پاس کوئی خاص کتاب نہیں ہو جس کا پتہ آپ کو بتا دیا جائے اور آپ خرید لیں میرا مشورہ آپ کو یہی ہو کہ ہمدردِ صحت کے جون کے پرچے میں جو ورزشیں شائع ہوئی ہیں ان سے شروع کر دیجیے۔ یہ سلسلہ برابر چلے گا جس میں پیٹ کی ورزشیں دی ہیں۔ اس کے بعد سینے کی ورزشوں کا نمبر آئے گا اور پھر دیگر اعضا کی ورزشیں ہوں گی۔ اسی ایک سلسلے کو لے کر کرتے جائیے۔ آپ کا جسم کافی شان دار ہو جائے گا ہم نے اب تک غذا اور صحتی زندگی کے دیگر لوازم پر جو کچھ لکھا ہو اسے بھی پیش نظر رکھنا ضروری ہو۔ ورنہ نری ورزش سے کچھ نہ ہو گا۔

پیٹ کے بل سونا۔

سوال:۔ مجھ کو اوندھے یعنی پیٹ کے بل سونے کی عادت ہو۔ میرے ایک دوست جو حکیم ہیں فرماتے ہیں کہ اس طرح سونے سے دمہ ہو جاتا ہو اور پیٹ بہت بڑھ جاتا ہو۔ حتیٰ کہ قوتِ ہاضمہ بالکل تباہ ہو جاتی ہو۔ فرمائیے اس پر شریعتِ طب اور اطبائے جہاں کیا فتویٰ صادر فرماتے ہیں اور جناب کا کیا خیال ہو۔

نمبر خریداری ۲۲۹/۲
(فیروز پور)

جواب:۔ یہ تو ظاہر ہو کہ پیٹ کے بل سونے کی عادت ایک خلافِ فطرت اور غلط عادت ہو اور جو چیز بھی غلط اور فطرت کے خلاف ہو گی۔ اس سے خراب اور نقصان دہ ہی نتائج نکلیں گے لیکن اس عادت سے دمہ کا ہو جانا اور قوتِ ہاضمہ کا یقینی طور پر تباہ ہو جانا صحیح نہیں ہو۔ ایسا شخص جس میں دمہ کی صلاحیت پہلے سے موجود ہو۔ وہ اگر اوندھے سونے لگے۔ تو البتہ ممکن ہو کہ اسے دمہ ہو جائے اور یہ عادت اس کی دبی ہوئی صلاحیتوں کو ابھار لائے اس لیے کہ اوندھا سونے سے تنفس

میں تھوڑا سا فرق ضرور پڑتا ہے۔ پھیپھڑوں کی پوزیشن غلط ہوجاتی ہو اور تنفس ہوا کے پہنچنے اور اچھی طرح پر پھیپھڑے میں جانے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔ یہ صورت حالات اگر برابر قائم رہے تو دمہ پیدا کرنے میں مدد ہو سکتی ہے۔ معدہ بھی اس عادت سے تھوڑا سا اثر تو قبول کرے گا اور بعض حالات میں یہ بھی ممکن ہے کہ ہضم پر برا اثر ڈالے لیکن معمولی حالات میں معدہ ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کا اثر نہیں لیتا اور اپنے کام میں مستعد رہتا ہے آپ اپنا جائزہ لے کر خود دیکھیے کہ ہضم اور تنفس کا کیا حال ہے۔ اول تو یہ عادت آپ چھوڑنے کی کوشش کیجیے لیکن اگر آپ اس کے اس قدر غلام ہو چکے ہیں کہ چھوڑ نہیں سکتے تو بلا طلبی رکھیے یہ بھی آپ سے اس قدر بے وفائی نہیں کرے گی کہ آپ کی صحت اس حد تک خراب کر دے۔ احتیاطاً اس کے خراب اثرات کو زائل کرنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ جسمانی ورزش ہوا خوری اور کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس ضرور لیا کریں کہ اس سے دوران خون ٹھیک ہو جائے گا۔ ہضم صحیح رہنے لگے گا اور تنفس کی کوئی بیماری نہیں ستائے گی۔

حاملہ کا پیٹ نہیں بڑھے گا۔

سوال (۱) رسالہ ہمدرد صحت بابت ماہ جولائی سنہ ۴۵ء میں سوال و جواب کے زیر عنوان پہلا استفسار پیٹ بڑھنے کی بابت ہے۔ آپ نے جواب میں دو ایک ورزشیں بتائی ہیں۔ بلاشبہ مفید ہوں گی۔ لیکن میں متعدد بار تجربہ کی ہوئی ایک ترکیب بتاتا ہوں جس میں ہمیشہ کامیابی ہوئی ہے۔ وہ ترکیب یہ ہے کہ وضع حمل کے وقت سے لے کر تین شبانہ روز تک زچہ کو پانی نہ پینے دیا جائے پیاس زیادہ ستائے تو پھلوں کا رس دیا جائے۔ بعض پان کھلانے سے بھی تسکین ہو جاتی ہے۔ اس سے کبھی بھی پیٹ نہیں بڑھے گا۔ جس کا جی چاہے آزما کر دیکھ لے میں اسے اس خاص حالت کے لیے مجرب ترین نسخہ سمجھتا ہوں۔

دودھ سے مجھے زکام ہوجاتا ہے۔

(۲) مجھے دودھ، دہی، مکھن وغیرہ بہت پسند ہے اور ان سے فائدہ بھی بہت ہوتا ہے۔ لیکن نہ معلوم کیا بات ہے کہ جب کبھی میں ان کا استعمال کرتا ہوں۔ دو ہی تین دن میں نزلہ ضرور ہو جاتا ہے۔ اس لیے مجبوراً پھر چھوڑ دیتا ہوں۔ میں ایک طالب علم ہوں اور زیادہ وقت مطالعہ ہی میں صرف کرتا ہوں۔ لیکن لطف یہ ہے کہ تعطیلات کے زمانے میں دودھ کا استعمال نزلے کی تحریک نہیں کرتا۔ مہربانی فرما کر مجھے دودھ یا دہی کے ساتھ کوئی ایسا بدرقہ بتا دیجیے کہ جس کی بدولت میں دودھ دہی استعمال کر سکوں۔ اور نزلہ بھی پیدا نہ ہو۔

خریدار ۵۹۱

جواب (۱) حاملہ عورت کے پیٹ بڑھ جانے کے لیے جو ترکیب جناب نے بتائی ہے۔ میں اس کے لیے شکر گزار ہوں اور اسے عام افادیت کے لیے شائع کر رہا ہوں تاکہ ناظرین ہمدرد صحت اسے اپنے تجربے میں لائیں۔ لیکن یہ خیال ہے کہ اس سے انھیں کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچے گا۔ جن کے پیٹ پہلے سے بڑھے ہوئے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ اس تدبیر سے جو فائدہ پہنچتا ہے وہ یہ ہے کہ ان لوگوں کے پیٹ آئندہ نہیں بڑھے گا۔ اگرچہ مجھے اس میں قدرے کلام ہے۔ ایک مرتبہ جب پیٹ کا رجحان بڑھنے کی طرف ہوجاتا ہے تو وہ سوائے جسمانی ورزش اور غذائی ردّ و بدل کے کسی دوسری تدبیر سے قابو میں نہیں آتا۔ لہٰذا وہ لوگ جن کے پیٹ اس وقت بڑھے ہوئے ہیں وہ ہماری بتائی ہوئی ورزشوں سے بھی کام لیں اور آئندہ وضع حمل کے موقع پر پانی نہ پینے کی ترکیب پر عمل کریں جس سے ممکن ہے کہ نفع پہنچ جائے۔

(۲) ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مطالعے کے زمانے میں آپ کھیلنے، ورزش اور ہوا خوری کرنے کے لیے بالکل وقت نہیں نکالتے۔ یہی وجہ ہے کہ دودھ، دہی، مکھن وغیرہ جس میں پروٹین یعنی لحمی اجزا زیادہ ہوتے ہیں اس کا باقی و فضلہ آپ کی آنتوں میں چمٹ جاتا ہے اور پوری طرح خارج نہیں ہوتا۔ ضرورت ہے کہ اس زمانے میں آپ ورزش بھی کریں خوب کھیلیں بھی اور اس کے ساتھ اپنی غذا میں اس کا بھی التزام کریں کہ سلاد ٹماٹر، پیاز اور لیمو کا مرکب روزانہ دونوں وقت کھائیں۔ نزلے کی صورت میں لیمو چھوڑ سکتے ہیں اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ یہ جسم میں معدنی نمکیات کی کمی کو پورا کرے گا اور خون کے کیمیائی توازن کو برقرار رکھے گا۔ جس کی وجہ سے آپ کی ناک اور گلے کی غشائے مخاطی متاثر ہو جاتی ہے۔ اور اس میں سے رطوبات کا نزول ہونے لگتا ہے۔ شروع شروع میں دہی کا استعمال کم کیجیے لیکن دودھ کا استعمال برابر جاری رکھیے۔ اس کو ابلتے وقت اگر چھوارہ ڈال لیں گے تو یہ آپ کے لیے غایت درجہ مفید رہے گا۔

بھٹوں کے بال

سوال (۱) :۔ سنا ہے کہ گردے کی بیماری میں مکئی کے بھٹوں کے بال مفید ہوتے ہیں اگر یہ ٹھیک ہو تو بتلائیے کہ اس کا استعمال کس طرح کیا جائے۔

کھانے کے لیے ہاتھ دھو کر تولیے سے نہ پوچھیے

(۲) بزرگوں کی ہمیشہ یہ تاکید رہی ہے کہ قبل از طعام ہاتھ دھو کر کپڑے سے صاف نہ کرنا چاہیے بلکہ پانی کے تر ہی ہاتھوں سے کھانا شروع کر دینا چاہیے۔ کہتے ہیں کہ یہ مسنون طریقہ ہے اس کی شرعی حیثیت کے متعلق تو خیر میں آپ سے سوال نہیں کرتا ہوں۔ حیثیت میں اس فعل کی حکمت جاننا چاہتا ہوں۔ رسولِ خداؐ کا کوئی قول و فعل عقل و حکمت کے خلاف نہیں ہو سکتا لہٰذا آپ سے درخواست ہے کہ اس کی حکمتوں پر کچھ روشنی ڈالیں۔

اسمٰعیل عثمان آخلاص خریداری ۶۵۸، بمبئی۔

جواب :۔ ہمارے علم میں گردوں کی تکلیف کا یہ نسخہ نہیں ہے۔ اور نہ ہم مکئی کے بھٹوں کے بالوں کی اس دوائی خصوصیت سے اب تک واقف ہیں اس سلسلے میں ایک بات اچھی طرح سمجھ لیجیے وہ یہ کہ گردوں کے درد یا تکلیف کے مختلف اسباب ہوتے ہیں اور یہ ضروری نہیں ہے کہ ایک حالت میں جو دوا کارگر ہو وہ گردے کی ہر قسم کی تکلیف یا درد میں مفید ہو۔ گردے کے علاج میں محض عطائی دوائیں کرنا ادھر ادھر کی سنی ہوئی دواؤں پر لگ جانا صحیح نہیں ہے جسمِ انسانی کا یہ نہایت اہم عضو ہے جس کا علاج کسی ہوشیار طبیب سے کرانا چاہیے۔ ورنہ بعد میں جب مرض پرانا ہو جاتا ہے اور اس میں الجھنیں پیدا ہو جاتی ہیں تو وہ دوائیں بھی جلد اثر نہیں دکھاتیں جنھیں بعض بعض حالات میں مجرب ترین کہا جا سکتا ہے۔

(۲) بزرگوں کی یہ تاکید صحیح ہے اور محض اس بنا پر ہے کہ حضورؐ کا یہ طریقہ تھا کہ وہ کھانا کھانے سے قبل جب بھی ہاتھ دھوتے تھے انھیں کپڑے سے صاف نہیں کرتے تھے۔ اس کی حکمت آج نظریہ جراثیم کے ماننے والوں پر کھل گئی اور آج آپ دیکھیں گے کہ ڈاکٹر ہاتھ دھونے کے بعد تولیے سے صاف نہیں کرتے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ تولیہ پانی کو خشک کر دے گا لیکن اس کے ساتھ ہزاروں اور لاکھوں جراثیم بھی ہاتھوں کو چپٹا دیگا جو سوائے خوردبین کے کسی طرح نہیں دیکھے جائیں گے۔ یہی اس کی حکمت ہے۔ ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم پر یہ حکمت آج سے ۱۴ ہزار برس پہلے کھل گئی تھی مگر تہذیب جدید کے عاملین پر اس کی حکمت آج کھلی ہے ع بہ بیں تفاوتِ رہ از کجاست تا بہ کجا

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت دہلی

جلد ۱۴ نمبر ۶

نگراں :- حکیم حاجی عبد الحمید، دہلوی

مرتبہ :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

بابت ماہ دسمبر سنہ ۱۹۴۵ء

فہرست مضامین

قیمت فی پرچہ مع محصول ڈاک صرف تین آنے
قیمت سالانہ مع محصول ڈاک صرف ایک روپیہ۔

ضروری اطلاع

ہم اپنے تمام کرم فرماؤں اور سرپرستوں کے ممنون ہیں کہ وہ صرف ہمدرد دواخانہ سے اپنے اور اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے لیے دوائیں طلب فرماتے ہیں۔ سہولت کار کے لیے ہم نے اپنے ادارے کو مختلف شعبوں میں تقسیم کر دیا ہے اسلیے عام اطلاع کے لیے یہ سطور لکھی جا رہی ہیں۔ جب کبھی آپ یاد فرمائیں از راہ کرم نفافہ پر پتہ ذیل کی ہدایت کے مطابق لکھیے ایسی صورت میں نہ صرف یہ کہ آپ کا خط فوراً شعبۂ متعلقہ میں پہنچ جائیگا اور فوری کارروائی عمل میں آجائیگی بلکہ یہ فائدہ بھی ہوگا کہ مختلف شعبوں کے انتظام میں بے قاعدگی پیدا نہیں ہونے پائیگی۔ ہم آپکے ممنون ہونگے اگر آپ پتہ لکھتے وقت نیچے کے نوٹ کا خیال رکھیں گے :-

(۱) جب آپکو اپنے مرض کا حال لکھنا ہو یا اپنے مرض کے متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے :-

ناظم اعلیٰ مجلس تشخیص وتجویز، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۲) اگر آپ کو کوئی دوا طلب کرنی ہو تو پتہ صرف یہ لکھیے :-

ناظم میل آرڈر سیکشن، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۳) اگر آپ کو کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل یا کسی دوا کی قیمت دریافت کرنی ہو یا فہرست منگانی ہو تو پتہ اس طرح لکھیے گا :-

شعبہ جوابات، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۴) اگر خدانخواستہ آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو یہ پتہ لکھیے۔

شعبۂ تحقیقات، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۵) اگر میزان کی کوئی غلطی ہو یا روپیہ پیسے کے متعلق کوئی بات دریافت کرنی ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے :-

شعبۂ حسابات، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۶) اگر آپ کو ایجنسی کے متعلق کوئی معلومات حاصل کرنی ہوں یا ایجنسی لینے کا خیال ہو یا آپ ہمارے ایجنٹ ہوں اور کچھ لکھنا ہو تو پتہ یہ لکھیے :-

ناظم شعبہ ایجنسی، ہمدرد دواخانہ، لیبارٹریز، دہلی

(۷) صافی اور ہمدرد مرہم کی ایجنسی وغیرہ کے لیے یہ پتہ لکھا کیجیے

شعبہ صافی و ہمدرد مرہم، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۸) ہمدرد صحت کے متعلق کچھ لکھنا ہو تو براہ راست ناظم ہمدرد صحت کو خطاب کیجیے۔

موسمِ سرما کا خیر مقدم

از جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔ اے

اچھا ہوا کہ موسمِ گرما گزر گیا
سرما جو آگیا تو زمانہ بدل گیا

اک خوش گوار تازہ برودت ہواؤں میں ہے
کچھ برف سی ملی ہوئی ٹھنڈی فضا میں ہے

دھوپ اور آگ کے بھی مزے خوب لیجیے
جب خون منجمد ہو تو ورزش بھی کیجیے

ٹھنڈا نہ روح کے لیے ہو جسم کا غلاف
سردی اگر ہے تیز تو پھر اوڑھیے لحاف

اچھا ہے دن کا رنگ بُرا وقت رات کا
سورج کی ہر کرن ہے ذریعہ حیات کا

بہتر ہو آفتاب سے صحت کا حال بھی
اسکی شعاعوں میں ہے حیاتین "ڈ" بھی

سوڈا بھی اور "کیلیم" بھی ملے گا خوب
خورشید زندگی نہیں ہوگا کبھی غروب

یوں بڑھ رہی ہے اب تو برودت کہ الاماں
مرجھا کے رہ گئی ہیں طبیعت کی شوخیاں

اعصاب سرد ہو گئے، دل خستہ ہو گیا
ہر عضو جسم پیکرِ یخ بستہ ہو گیا

اب وقت ہے کہ آپ کریں قوتوں کی جانچ
اس فصل میں قوائے عمل پر نہ آئے آنچ

اعصاب پر جو شدتِ سرما کا ہو اثر
ڈھلتی ہو مثلِ شام جوانی کی دوپہر

الفت کی چھیڑ چھاڑ کا بھی حوصلہ نہ ہو
جوش و خروش دل میں نہ ہو ولولہ نہ ہو

دل کو ابھارتا نہ ہو دلبر کا رنگ و بو
اب مثلِ حسن، عشق ہوا ہو بہانہ جو

اعضا ٹھٹھر ٹھٹھر کے جو دینے لگیں جواب
پژمردگی کو دیکھ کے مایوس ہو شباب

اس حال میں ضرور ہے صحت کی دیکھ بھال
سب قوتوں کے واسطے تجدید کا خیال

بوڑھوں کے سرد خوں کو حرارت بھی چاہیے
ہر نوجواں کو جوش طبیعت بھی چاہیے

لازم ہے طاقت اور نقاہت میں امتیاز
تبلاؤں خیر مقدم سرما کا ایک راز

سرما جو آگیا ہے تو فکر اسکی کیجیے
"ماء اللحم" بہ نسخہ خاص آپ پیجیے

نوٹ:۔ اے ریل کے ذریعہ سے منگوائیے۔ اپنے شہر کا نام اور ریلوے لائن صاف لکھیے جس قدر بوتلیں درکار ہوں، ان کی قیمت کا نصف بذریعہ چیک یا منی آرڈر بطور پیشگی ضرور بھیجیے اور خط پر "شباب ڈپارٹمنٹ" ضرور لکھیے تاکہ فوراً تعمیل ہو جائے۔ اگر آپ اپنی دوکان پر فروخت کرنے کے لیے منگوائیں تو ضرور لکھیے تاکہ تاجرانہ رعایت کی جائے۔ تاجر کم سے کم ۲۴ بوتلیں منگوائیں۔

تیار کردہ:۔

ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز دہلی

ہم کیوں کر بنتے بگڑتے ہیں؟

ہمیں تو ان حیوانات اور حشرات پر بڑا ہی رحم آتا ہے جو قوتِ فکر سے یکسر محروم ہیں اور سوجھ بوجھ کی آزاد عجیب زندگی ہے ان کی! نہ یہ اجتماعات کرتے ہیں اور نہ سائنسی بحث مباحث سے یہ آشنا ہیں۔ ان کے ہاں لیکچر نہیں ہوتے اور مذاکرات کا بھی کوئی ذکر نہیں۔ ایک کھانے پینے کو لیجیے بھلا ان جانوروں کو کیا معلوم کہ وہ کیوں کھاتے ہیں اور کیوں پیتے ہیں اور ان کے منہ اور معدے اور آنتوں میں جا کر کھائی ہوئی غذا کا کیا بنتا ہے اور جسم کی ٹوٹ پھوٹ کیوں کر ہوتی ہے اور پھر اس غذا سے جسم کیسے بنتا ہے۔ یہ تو انسان ہی کا خاصہ ہے کہ وہ اپنے جسم کے تمام نظامات کو سمجھے، خواہ وہ ایک حکیم ہو یا وید یا ڈاکٹر۔ خواہ وہ ایک غیر فنی ہو۔ اسی طرح ایک عام اور غیر فنی آدمی کو بھی جاننا چاہیے کہ جو غذا وہ کھاتا ہے معدہ، آنتیں اور دوسرے احشاء و اعضاء اس کے ساتھ کیا عمل کرتے ہیں۔ یہ مضمون جو آپ نیچے ملاحظہ فرمائیں گے آپ کو نظامِ ہضم کے متعلق ضروری معلومات بہم پہنچائے گا۔ (ہمدردِ صحت)

قناۃ غذائیہ (غذائی نالی) اور اس کے متعلقات جن کی مدد کر فعلِ ہضم انجام پاتا ہے انسان کی خصوصیت نہیں، دوسرے حیوانات کے ہضمِ غذا کا بھی قدرت نے ویسا ہی انتظام کیا ہے۔ امیبا میں جو ایک ہی خلیہ کا ایک خوردبینی جاندار ہے، بظاہر کوئی ایسا نظام دکھائی نہیں دیتا تاہم ہمیں یقین ہے کہ اس کے اندر انہضامِ غذا اور اس کو بدل ما یتحلل بنانے کی مشینری ضرور موجود ہے جو دکھائی نہیں دیتی بعینہٖ جس طرح خود ہمارے خون کے سفید ذرات میں (جن میں سے ہر ایک مستقل جاندار خلیہ ہے) اس نظام کے غیر مرئی صورت پر موجود ہونے کا ہمیں یقین ہے۔ لیکن ساتھ ہی اس بات کو ملحوظ رکھنا لازم ہے کہ اعلیٰ قسم کے حیوانات میں ہضمِ غذا کے لیے مخصوص اعضاء ہوتے ہیں اور ہضم کا نظام کسی قدر پیچیدہ ہوتا ہے، اور اگرچہ جگالی کرنے والے حیوانات کی نسبت انسان میں ہضمِ طعام کی مشینری کم پیچیدہ ہے لیکن اس سے قطع نظر اس کو دیکھا جائے تو اس کے نظام کا بھی پیچیدہ ہونا واضح اور نمایاں ہے۔ یہ ایک امرِ واقع ہے کہ ہضمِ غذا کے اعضاء میں مطلق خودغرضی نہیں، وہ غذا کو اپناتے ہیں، بلکہ ان کی دن رات کی مصروفیت اور سرگرمیٔ عمل جسم کے دیگر اعضاء و اجزاء کے تغذیہ کے لیے وقف ہے۔ توضیح کی ضرورت ہو تو حکایاتِ حکیم لقمان کی وہ کہانی یاد کیجیے جس میں یہ لکھا ہے کہ جسم کے اعضاء نے معدے کے برخلاف علمِ بغاوت بلند کیا لیکن بالآخر ان کو اپنی غلطی کا اعتراف کرنا پڑا اور یہ حقیقت اُن کی سمجھ میں آگئی کہ معدہ فی الواقع خادمِ الجسم اور ایثارِ نفس کا مجسمہ ہے۔ سائنس کی جدید تحقیقات نے اس کی حرف بہ حرف تصدیق کی ہے۔ چنانچہ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو غذا معدے میں پہنچتی ہے اس کا ایک ذرہ بھی وہ اپنے تغذیہ کے لیے

کام میں نہیں لاتا۔ وہ اپنی غذا اس خون سے حاصل کرتا ہے جو جسم میں دورہ کرتے ہوئے اس کی دیواروں میں سے گزرتا ہے۔ غذائی نالی کا قصہ اس سے بھی زیادہ معنی خیز ہے۔ یہ ایک ایسی نالی ہے جو جسمِ انسانی کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک چلی گئی ہے لیکن جسم سارے کا سارا مع جملہ اعضاء کے اس کے باہر واقع ہے جیسے کہ ہم کہتے ہیں کہ انسان کا جسم سارے کا سارا مع جملہ اعضاء کے جلد کے اندر ملفوف ہے۔ اب اگر کسی ایسی غذا کی جیسے کہ کاڈلیور آئل ہے جلد پر مالش کی جائے یا قناۃ غذائیہ کے اندرونی جانب اس کو لگایا جائے دونوں کا نتیجہ ایک ہے اور ان دونوں صورتوں میں کچھ بھی فرق نہیں۔ اگرچہ اب غذا کا عمل موخر الذکر صورت میں دیوارِ امعاء کے (امعاء بھی قناۃ غذائیہ میں شامل ہیں اس کی تفصیل آگے آتی ہے) بیرونی طرف سے اور اول الذکر میں جلد کے اندرونی جانب سے وقوع میں آتا ہے لیکن بہرکیف جب تک کوئی غذا منازلِ انہضام طے کرنے کے بعد خون کی صورت میں مبتدل نہ ہو اس وقت تک وہ اس قابل نہیں ہوتی کہ جسم کا کوئی حصہ اس سے پرورش حاصل کرے۔

قناۃ غذائیہ فقط ایک مخزن ہے ہر قسم کی غذا جس سے ہمارے جہاں سے غذا تقسیم ہوتی ہے جسم کی پرورش ہوتی ہے اس کا مخزن یا رسد خانہ انتڑیاں ہیں یا بحالتِ ضرورت جلد کے ذریعے بھی جسم کو غذا پہنچائی جا سکتی ہے۔ لیکن جیسا کہ ابھی مذکور ہوا غذا کا مخزن اور اس کے قائم ہونے کے باوجود معدہ اور امعاء کو اس غذا کے خزانے سے براہِ راست کوئی فائدہ نہیں پہنچتا، بلکہ اس کی مثال یہ ہے کہ کوئی شخص پانی کی منجدھار میں کھڑا ہونے کے باوجود پیاسا ہو جس طرح قاسم اپنا حصہ

ہے تک آنتوں میں رہتا ہے۔ اسی طرح معدہ اور امعا بھی جسم کے دوسرے اجزا کو غذا پہنچاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اگرچہ معدہ میں ہر وقت اخزانہ جمع رہتا ہے پھر بھی اس کے بعض اجزا کبھی کبھی غذا سے محروم رہتے ہیں جس کا ظہور زخم معدہ کی صورت میں ہوتا ہے جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ چھوٹی سی شریان رسانِ خون کی رگ ہے جو معدہ کے حصے تک خون کا ذریعہ ہے کسی نہ کسی طرح اس کا سوراخ بند ہو جاتا ہے جو اس حصے میں خون بھیجتا اور اس کی پرورش کرتا ہے۔ خلاصہ یہ کہ قناۃ غذائیہ ایک لمبی نالی ہے جو منہ سے لے کر قوتوں کی آخری حد تک پہنچی ہے اور جس کا نام معدہ اور امعا ہے اور تمام اعضا اور اجزا جسم کو اس کے ارد گرد ایک خاص نظام کے ساتھ ترتیب دیا گیا ہے اور جس کا فرض منصبی یہ ہے کہ جو غذا بھی جسم کی پرورش کے لیے اس کے سپرد کی جائے وہ اس کو نہایت دیانت داری کے ساتھ جسم کے ایک ایک گوشے میں تقسیم کیے جانے کا انتظام کرے اور خود اپنے لیے سوائے اس فضلے کے جو کسی مصرف کا نہیں کچھ بھی باقی نہ رہنے دے۔ اب ہم اصل مقصد کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ فعل ہضم کا تمام تر انحصار اسی قناۃ غذائیہ اور اس کے متعلقات پر ہے۔ جسم کے جملہ نظامات عموماً پیچیدہ نوعیت کے ہیں اور اگرچہ فعل ہضم دوسرے اعمال حیات کی نسبت سادہ اور کم پیچیدہ معلوم ہوتا ہے پھر بھی یہ نظام ہضمی اپنے فرائض کی انجام دہی میں بعض ایسی گلٹیوں کی سرگرمی عمل سے متاثر ہوتا ہے جن کا قناۃ غذائیہ کے ساتھ بظاہر کسی قسم کا تعلق معلوم نہیں ہوتا۔ جدید تحقیقات سے یہ بات بھی واضح طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جس طرح دوران خون اور نظام تنفس عصبی نظام کے ماتحت رہ کر اپنا عمل انجام دیتے ہیں اسی طرح ہضم کا نظام بھی اس کی ماتحتی سے بے نیاز نہیں۔ قناۃ غذائیہ کے بیرونی جانب جا بجا ابھار پائے جاتے ہیں جن کو غدود یا گلٹیوں کا نام دینا موزوں ہوگا۔ ان گلٹیوں کے اندر بعض کیمیائی تغیرات ظہور میں آکر خاص قسم کی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو انتڑیوں میں پہنچ کر وہاں کی رطوبت کی ترکیب میں شامل ہوتی ہیں جو ایک عجیب و غریب حیرت انگیز کیمیائی مرکب ہے۔

اندرون جسم کے مرکبات کیمیائیہ جن کا ہضم غذا پر اثر پڑتا ہے

گو قناۃ غذائیہ کی اندرونی جانب کثرت سے ابھار اور گلٹیاں پائی جاتی ہیں جن میں سے ہر ایک گلٹی ایک خاص قسم کی کیمیائی رطوبت کا منبع اور مخزن ہے اور ہر ایک رطوبت کو ہضم طعام میں کم و بیش دخل ہے لیکن اس کے باہر کی طرف جو گلٹیاں یا غدود ہیں ان میں جگر اور پنکریاس (لبلبہ) کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے اور جسامت کے لحاظ سے بھی ان کو اول درجے کے ابھار یا گلٹیاں شمار کیا جا سکتا ہے۔ ہر ایک سے ایک خاص قسم کی رطوبت رس کر انتڑیوں کے اندر جاتی ہے جس کے بغیر ہضم طعام کا عمل مکمل نہیں ہوتا۔ یہاں ایک نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے وہ یہ کہ متقدمین اطبا اور علم افعال الاعضاء کے ماہرین عام طور پر اس غلط فہمی میں مبتلا تھے کہ ہر ایک عضو کے لیے ایک ہی عمل مخصوص ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے عصر حاضر کے محققین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ صحیفۂ فطرت میں جا بجا اقتصاد عمل (اکونومی) کے آثار نمایاں ہیں اور اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ایک ہی عضو یا ایک ہی نظام و تخلیق کو بہت سے اغراض و مقاصد پورا کرنے کا ذریعہ گردانا جاتا ہے۔ چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ امیبا محض ایک ہی خلیہ ہے۔ باوجود اس کے وہ ایک مکمل حیوان ہے اور یہی ایک خلیہ اس کی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے بہت سے اعمال انجام دیتا ہے اور کم از کم ایک درجن مختلف نوعیات کا مظہر اور منبع ہے۔ اس کا یہی ایک خلیہ اس کے حق میں دل ہے، گردہ ہے، جگر ہے، پھیپھڑا ہے، معدہ ہے، اور دماغ ہے۔ اس لیے اگر تحقیق سے ہمیں یہ معلوم ہو کہ ہمارا کوئی عضو مختلف قسم کے اعمال حیات انجام دیتا ہے تو ہمیں متعجب نہیں ہونا چاہیے۔ حال کے علما فزیالوجی (علم افعال الاعضاء) بھی اپنی تحقیقات کے نتائج پر قانع نہیں ہوتے۔ وہ جانتے ہیں کہ جس قدر ہم دریافت کر چکے ہیں ممکن ہے اس سے بھی زیادہ ابھی تک معرض خفا میں ہو۔ اب اگر کوئی شخص یہ دریافت کرے کہ جگر کون سا فعل انجام دیتا ہے تو عام طور پر اس کا یہی جواب دیا جائے گا کہ وہ صفرا پیدا کرتا ہے جو آنتوں میں پہنچ کر غذا ہضم کرنے اور فضلات خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی پوچھے کہ پنکریاس کو قدرت نے کس غرض کے لیے پیدا کیا ہے تو یہی کہا جائے گا کہ اس کے اندر ایک خاص قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے جس کو عرق پنکریاس کہنا بے جا نہیں ہوگا۔ آنتوں میں پہنچ کر ہضم غذا کے سلسلے میں اس عرق کا اثر نمایاں ہوتا ہے۔ یہ دونوں جواب بجائے خود درست اور صحیح ہیں لیکن جگر اور پنکریاس کے افعال یہیں تک محدود نہیں۔ جگر کا تولید صفرا کے علاوہ کم از کم نصف درجن مختلف اعمال کو انجام دینا عہد حاضر کے علما فزیالوجی کو معلوم ہے اور پنکریاس کے متعلق بھی وہ جانتے ہیں کہ جسم کے بہت سے اغراض اس سے پورے ہوتے ہیں اگرچہ ان اعمال کی واضح تفصیل کا ابھی تک ان کو علم نہیں ہو سکا اور یہ بھی انہیں یقین ہے کہ دونوں کے افعال ایک دوسرے سے قطعاً مختلف ہیں۔ یہی نظریہ قناۃ غذائیہ کی دیواروں پر بھی حاوی ہوتا ہے۔ چنانچہ مدت سے اطبا کو یہ معلوم ہے کہ اس کی ایک نہ ایک حصے میں ایک عرق ہاضم پیدا ہوتا ہے جس کا فعل اور اثر اس کے نام سے ظاہر ہے۔ لیکن حال کی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ عرق جو ایک کیمیائی مرکب ہے اور بعض ایسے افعال انجام دیتا ہے جن پر اگرچہ اغلب ہے کہ بقائے حیات کا دار و مدار ہو لیکن ہضم کے ساتھ ان کا کچھ بھی تعلق نہیں۔ اسی طرح

انتڑیوں کو عام طور پر خالص ہضم طعام کا آلہ اور ذریعہ سمجھا جاتا ہے لیکن ان کی بیرونی دیواروں میں جو چھوٹی چھوٹی گلٹیاں موجود ہیں وہ حقیقت میں سفید ذرات خون کی تخلیق و تکوین کے کارخانے ہیں جن کو فرائض ہضم غذا سے بالکل بیگانہ ہیں (یہ اور بات ہے کہ وہ فرائض بہت بڑی اہمیت کے حامل ہیں)۔

انسان کا منہ اور اس کی زبان کے فرائض کا غیر معمولی تنوع

الغرض یہ حکم "فعل الحکیم لا یخلو عن الحکمۃ" انسان کے جسم کا کوئی عضو اور کوئی حصہ بے فائدہ نہیں حتیٰ کہ وہ زائدۂ امعاء جس کو اکثر شارحین جسم انسانی ایک بے کار چیز سمجھتے ہیں اور نظریۂ ڈارون کے قائلین اس کو "حیوانی تبرک" سے تعبیر کرتے ہیں، اس کے متعلق بھی عصر حاضر کے محققین کا یہ خیال ہے کہ اس کی تخلیق کسی حکمت پر مبنی ہے اور وہ جسم کی کوئی ایسی نامعلوم خدمت انجام دیتا ہے جس کو ابھی تک ہم نہیں جانتے (کیوں کہ ہمارا دائرۂ علم یقیناً محدود ہے اور روزبروز جدید انکشافات سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے)۔ بہرکیف اب ہم قناۃ غذائیہ اور اس کے متعلقات کی جہاں تک ہضم غذا کے ساتھ اس کا تعلق ہے تفصیل بتانا چاہتے ہیں۔ اگرچہ اس حالت میں جب کہ کسی خاص عارضہ کی وجہ سے جبڑے نہ کھل سکیں ناک کے راستے سے بھی ہم جسم میں غذا داخل کرتے ہیں، بعینہٖ جس طرح ناک کے ذریعے سانس لینا دشوار ہو جائے تو ہم منہ کو تنفس کا ذریعہ بنا لیتے ہیں لیکن بہرکیف یہ تغذیہ اور تنفس کا غیر طبعی طریقہ ہے۔ غذا کا اصلی راستہ جس سے قناۃ غذائیہ میں غذا داخل کرنی چاہیے انسان کا منہ ہے۔ دیگر حیوانات کی نسبت انسان کے حیوان ناطق ہونے کی وجہ سے اس کے منہ کی ساخت بہت زیادہ پیچیدہ ہے، کیوں کہ وہ نہ صرف ادخال غذا کا راستہ ہے بلکہ نطق و کلام کا آلہ بھی ہے۔ اس کے معنے یہ ہیں کہ منہ اور زبان اور دانت اور گلے کے عضلات جو دوسرے حیوانات میں غذا کی خاطر پیدا کیے گئے ہیں انسان میں ان کی تخلیق کا مقصد اعظم کلیتہً اس سے مختلف ہے جس سے مراد بات چیت کرنا اور افہام و تفہیم کے فرائض انجام دینا ہے۔ اسی بنا پر انسان کے حق میں یہ غیر طبعی نہیں کہ وہ پھیپھڑوں کے فضلات خارج کرنے کے لیے منہ کے راستے سانس لے لیکن آکسیجن کے ادخال کے لیے ایسا کرنا غیر طبعی اور صحی لحاظ سے ممنوع ہے اور یہ دانش مندانہ مقولہ نئی تحقیقات کی روشنی میں بھی بالکل درست ہے کہ "انسان کو جب تک کچھ کھانا یا کہنا نہ ہو تب تک وہ اپنے منہ کو بند رکھے"۔ کام و زبان یا کام و دہان کے افعال اور خواص معلوم خاص و عام ہیں اس لیے ان کے متعلق کچھ زیادہ کہنے کی ضرورت نہیں البتہ دانتوں کے متعلق کچھ کہنا نامناسب نہ ہوگا انسان میں بیس دانت ایسے ہیں جن کو عام طور پر دودھ کے دانت کہا جاتا ہے مستقل اور پائدار دانتوں کی تعداد پوری بتیس ہے۔

انسان کی یہ بتیسی کیا بلحاظ تعداد کے اور کیا بلحاظ شکل و صورت اور ساخت کے ان بندروں کی بتیسی کے عین مطابق ہے جن کو علمائے تشریح اور نظریۂ ارتقاء کے قائلین "انسان نما بندر" کہتے ہیں (اور بعض تو ان کو انسان کا جد امجد خیال کرتے ہیں)۔ بعض علمائے تشریح (اناٹومسٹ) کا یہ بھی خیال ہے کہ انسان کے دانت بحالت موجودہ انحطاط پذیر صورت میں ہیں اور ان کی اصلی ہیئت اور کیفیت میں معتدبہ فساد اور اختلال رونما ہوا ہے لیکن اس کا فیصلہ نہ تو بڑے بڑے شہروں کے طلبائے مدارس کے خراب دانتوں کو دیکھ کر کیا جا سکتا ہے، اور نہ وسطی افریقہ کے حبشی باشندوں اور یورپ کے مہذب باشندوں کے دانتوں کا مقابلہ کرنے سے یہ مسئلہ حل ہوتا ہے۔ اس کا انحصار موجودہ نسل انسانی کے دانتوں کا نوع انسانی کے ان افراد کے دانتوں سے مقابلہ کرنے پر ہے جو ہزارہا سال پہلے صفحۂ ارض پر آباد تھے (اور جن کی کھوپڑیاں آثار قدیمہ کے عجائب خانوں میں محفوظ ہیں)۔ مستقبل بعید کی نوع انسانی کے دانت قسم قسم کی قیاس آرائیوں کا موضوع بحث ہیں اور ان کا جاننا دلچسپی سے خالی نہیں لیکن سردست طوالت کے خوف سے ہم اس تفصیل کو نظر انداز کرتے ہیں اور صرف اتنا کہنے پر اکتفا کرتے ہیں کہ انسان کے سامنے کے دانت یعنی اس کے ثنایا و رباعیہ اور اس کی کچلیاں مسکراہٹ کی خوب صورتی میں نمایاں اضافہ کرتی ہیں اور ان کو ان حروف کے صحیح طریقے پر تلفظ کرنے میں بڑا دخل ہے جن کا تعلق دانتوں سے ہے۔

غذا کو قابل ہضم بنا دینے کے لحاظ سے منہ اور دانتوں کو بڑی اہمیت حاصل ہے

قطع نظر اس کے کہ انسان کا منہ مع اس کے مشمولات و متعلقات کے غذا کو اندر دھکیل دینے کی نہایت عمدہ مشین ہے، غذا کو چبا کر کھانا بے حد ضروری ہے۔ منہ کا لعاب نہ صرف یہ کہ اس کو نرم بنا دیتا ہے بلکہ اس پر ایک ایسا چکنا سا ملائم استر کر دیتا ہے کہ انسان کو اس کے نگلنے اور معدے تک پہنچانے میں نہایت آسانی ہوتی ہے۔ منہ کے اندر ہر ایک جانب تین چھوٹی چھوٹی گلٹیاں موجود ہیں اور یہ لعاب ان ہی سے رس کر غذا کے ساتھ شامل ہوتا ہے اور ہضم طعام کا پہلا مرحلہ طے ہونا اسی کے کافی مقدار میں غذا کے ساتھ شامل ہونے پر منحصر ہے۔ جن گلٹیوں میں ورم آ جانے سے کنٹھ مالا ہو جاتا ہے وہ انہی گلٹیوں میں سے دو گلٹیاں ہیں جو منہ کے اندر کان کے محاذی واقع ہیں۔ اس لعاب ہاضم کا رس کر غذا کے ساتھ شامل ہونا نظام عصبی کے ماتحت ہے اور ان اعصاب کو جن کا تعلق ان غدد لعابیہ کے ساتھ ہے مختلف طریقوں سے اکسایا جا سکتا ہے۔ چنانچہ اکثر اوقات کسی مرغوب اور مشتہی غذا کو آنکھوں سے دیکھ لینا یا اس کی خوشبو سونگھ لینا ہی ان میں تحریک پیدا

بہتا ہے، جیسے کہ عام محاورہ ہو کہ فلاں چیز کو دیکھ کر منہ میں پانی بھر آیا یا منہ پانی پانی ہوگیا۔ یہ لعاب تیزاب کی قسم کا نہیں بلکہ اس کی نوعیت قلوی (الکلائن) ہے اور اس کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ منہ کے اندر بعض جراثیم کے عمل ہونے سے ایسڈ پیدا ہوکر دانتوں کو کھوکھلا کر دینے وغیرہ کا جو خطرہ رہتا ہو وہ اس سے دانتوں کو محفوظ رکھتا ہے۔ خدا کی شان! یہی لعاب سانپ کے منہ میں زہر ہلاہل بن جاتا ہے جس کو وہ کچلیوں کے ذریعے پکاری کے طور پر کسی انسان یا حیوان کے جسم میں داخل کرتا ہو جو اس کے لیے موت کا پیغام ہوتا ہے۔

چوں کہ منہ کے اندر غذا بہت تھوڑے وقت کے لیے رہتی ہو اس لیے فعل ہضم کا اس پر بہت کم اثر ہوتا ہے، تاہم ہضم غذا کی ابتدا یہیں سے ہوتی ہے اور جیسے کہ مذکور ہوا لعاب مذکور اس کو معدے تک نہایت آسانی کے ساتھ پہنچانے کا باعث ہوتا ہو۔ چنانچہ ۲۵ منٹ سے لے کر ۴۵ منٹ تک کے عرصے میں وہ معدے کے اندر اچھی طرح استقرار پکڑ لیتا ہو۔ درحقیقت غذا کا نگل لینا اور اس کو معدے تک پہنچانا نہایت پیچیدہ عمل ہے، زبان اور تالو اور حلق اور نرخرے کے ارادی اور غیر ارادی عضلات سب کے اتحاد اور اشتراک سے وقوع میں آتا ہے، اور اس کا احساس ہمیں اس وقت ہوتا ہے جب کسی عصبی عارضہ کی وجہ سے یہ نظام کسی قدر درہم برہم ہوجاتا ہے ورنہ ویسے تو ہم صبح و شام بے فکری کے ساتھ کھاتے پیتے ہیں اور یہ خیال تک نہیں آتا کہ غذا کا نگل لینا بھی کوئی دشوار بات ہو یا اس کے لیے قدرت نے اس قدر پیچیدہ مشینری بنائی اور اس کا خاص اہتمام فرمایا ہے، غذا کے نگلنے میں ہمارا اپنا ارادی فعل صرف اتنا ہے کہ لقمہ کو زبان کی پیٹھ پر لاکر اس کو ذرا آگے دھکیل دیں اور پھر چھوڑ دیں تاکہ حلق کے غیر ارادی عضلات خود بخود یہ عمل انجام دیں۔ نوزائیدہ بچے تک میں یہ مشینری نہایت مکمل ہوتی ہے اور بغیر اس کے کہ کسی نے اس کو اس کا استعمال سکھایا ہو پہلے دن سے اس کی یہ مشین نہایت بے تکلفی کے ساتھ خود بخود اپنا عمل شروع کر دیتی ہے اور جو کام اس کے سپرد ہے اس کو نہایت خوش اسلوبی کے ساتھ انجام دیتی ہے۔ وہ اعصاب جن کے ماتحت یہ نظام کار فرما رہتا ہو ان کا کنٹرول سنٹر (مرکزی محکمۂ اقتدار) دماغ کے نچلے حصے میں واقع ہو جو حرام مغز کے ساتھ ملا ہوا ہے۔

قناۃ غذائیہ میں غذا کا آگے دھکیلا جانا حرکت دودیہ کا نتیجہ ہے

جب کوئی کھانے یا پینے کی چیز ایک مرتبہ مری تک پہنچ جائے تو پھر اس کی مشکلات کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔ یہ حلق کے تنگ سرے کا نام ہے، جس کے عضلات دندانہ دار نہیں بلکہ ہموار اور چکنے ہیں اور لقمہ نگلتے وقت ان میں جو حرکت پیدا ہوتی ہے وہ قطعاً غیر ارادی ہے۔ جب اس میں کھانے یا پینے کی کوئی چیز پہنچ جاتی ہے تو خود بخود وہ سکڑنا شروع ہوتا ہے اور اس میں ایک موزوں حرکت پیدا ہوجاتی ہے جس کو ہم کیڑے کے رینگنے سے مشابہت دے سکتے ہیں۔ اسی بنا پر اس کو "حرکت دودیہ" کہتے ہیں جو قناۃ غذائیہ اور جسم کے بعض دیگر اعضاء (مثلاً امعاء وغیرہ) میں پائی جاتی ہو، چنانچہ قلب میں جو سکڑنے اور پھیلنے کا عمل ہر وقت جاری ہو وہ بھی اسی حرکت دودیہ کی ایک قسم ہے لیکن یاد رکھو نبض میں جو تموج پیدا ہوتا ہو وہ اس نوع کا نہیں، کیوں کہ شریان کے لحمی ریشے اور اس کی بافت اس قابل نہیں کہ وہ حرکت دودیہ کی متحمل ہوسکے۔ جن اعصاب کے ذریعے ذائقہ کا احساس ہوتا ہے وہ بہت دور تک حلق اور نرخرے میں پھیلی ہوئی نہیں ہیں، کیوں کہ ان کی تخلیق اس لیے نہیں ہوئی کہ ہم کھانے سے لذت یاب ہوں (یہ ایک ثانوی مقصد ہے)، اصل مقصد یہ ہے کہ ہم حس ذوق کے ذریعے کسی غذا کے متعلق یہ فیصلہ کرسکیں کہ اس کو اندر جانا چاہیے یا وہ اس قابل ہے کہ اس کو تھوک دینا مناسب ہے لیکن جو غذا حلق اور مری میں پہنچ جائے اس پر ہمارا کوئی اقتدار باقی نہیں رہتا، اس لیے وہاں اعصابِ ذوق کا موجود ہونا بے کار ہے۔ ٹھوس غذا عضلات حلق کی حرکت دودیہ کے ذریعے چار پانچ سکنڈ تک معدے میں پہنچ جاتی ہے لیکن پانی یا کوئی دوسرا سیال حلق میں اترتے ہی فوراً معدے میں پہنچ جاتا ہے۔ قناۃ غذائیہ کے اس عمل کو آنکھوں سے اس طرح مشاہدہ کیا جاسکتا ہے کہ ہم غذا کے ساتھ کوئی معدنی نمک مثلاً بسمتھ شامل کردیں جس کی وجہ سے اس میں مزید کثافت پیدا ہوجاتی ہے اور وہ اس قابل ہوجاتی ہے کہ رونٹجن شعاعیں اس کے اندر نفوذ کرسکیں اس طرح ایکس رے کے ذریعے اس کا فوٹو لیا جاسکتا اور حرکت دودیہ کا معائنہ مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ اس مشاہدے نے یہ بھی ثابت کردیا ہو کہ اس حرکت دودیہ کے رخ کو بدلا جاسکتا ہے، چنانچہ جگالی کرنے والے جانوروں میں خوراک کو اگل کر چبانا اسی طریقہ پر ظہور میں آتا ہے۔ نرخرے کی نالی بالآخر ایک سوراخ کے راستے پردۂ شکم میں داخل ہوکر معدے کے ساتھ اتصال پیدا کرتی ہے جو قناۃ غذائیہ کا فراخ ترین حصہ ہے، اور غذا کا مخزن ہونے کے علاوہ اور بھی کئی ایک اہم فرائض انجام دیتا ہو۔ باایں ہمہ عصر حاضر کی سرجری کا یہ فتویٰ ہے کہ وہ انسان کے جسم کا جزو لاینفک نہیں، چنانچہ اگر اس کو عمل جراحی کرکے کلیتہً نکال لیا جائے تب بھی انسان زندہ رہ سکتا ہے!

غذا کا بلونا اور متھنا معدے کا خاص عمل ہو

معدے کی ساخت کچھ زیادہ پیچیدہ نہیں اس کا بیرونی غلاف چنداں دبیز نہیں اس کا ڈاکٹری اور طبی نام بالترتیب پیری ٹونیم اور صفاق بطن ہو۔ اس کی دیواروں کی موٹائی اس کے عضلاتی غلاف کی وجہ سے ہو جو پیچھے کی طرف سے اس غلاف کے ساتھ متصل ہو اور جس کو غلاف داخلی کہنا بجا نہیں

ہو گا۔ اس موخرالذکر غلاف کو اندر کی جانب سے ایک بلغمی جھلی استر کیے ہوئے ہے جس پر کثرت سے چھوٹے چھوٹے اُبھار پائے جاتے ہیں اور جن سے کہ گیسٹرک جوس (رطوبت معدہ) رس کر ہضم غذا کا موجب ہوتی ہے۔ معدے کا ایک فراخ تھیلی کی صورت میں ہونا اس حکمت پر مبنی ہے کہ اس میں غذا کی کافی مقدار بیک وقت ذخیرہ کی جا سکے اور ہمیں بار بار کھانے کی ضرورت محسوس نہ ہو۔ معدے کا ایک اہم عمل یہ ہے کہ جب غذا اس میں داخل ہو تو وہ متھنے اور بلونے کے ذریعے اس کو خلط ملط کر دے اور جب تک اس میں غذا موجود ہے وہ اپنی حرکت دودیہ سے اس عمل کو جاری رکھے۔ اگر بالفرض معدے کے عضلات ڈھیلے ہو جائیں یا پھول جائیں اور وہ اپنا عمل انجام نہ دے سکیں تو عدم انہضام غذا کی وجہ سے انسان کی زندگی دوبھر ہو جائے۔ معدے کے نچلے سرے پر جہاں اس کو انتڑیوں کے ساتھ اتصال حاصل ہے عضلاتی بافت کا ایک حصہ موجود ہے۔ تمام قناۃ غذائیہ میں اس کا نہایت مضبوط اور مستحکم حصہ ہے اس کو انگریزی میں پائلورس کہتے ہیں اور اس کا عمل ایک محافظ سپاہی کا ہے، چنانچہ جب تک غذا اس قابل نہ ہو کہ اس کو انتڑیوں کے سپرد کیا جائے تب تک وہ غذا کے ایک قطرے کو آگے گزرنے نہیں دیتا۔

انہضام غذا کا وہ مرحلہ جو معدے کے اندر انجام پاتا ہے اس کی طوالت چند گھنٹے کی ہوتی ہے۔ اس اثنا میں نہ تو غذا آگے بڑھنے پاتی ہے اور نہ وہ پیچھے کی طرف ہٹتی یا کسی اور طریقے پر معدے سے نکلنے پاتی ہے۔ معدے میں انجذاب غذا کی خاصیت نہیں اور نہ اس کی تخلیق اس مقصد کے لیے ہوئی ہے (اس مرحلے پر پہنچنے کے لیے غذا کو ابھی کئی ایک منازل طے کرنے پڑتے ہیں)۔ اس کا کام غذا کو تھامے رکھنا، اس کو متھنا اور بلونا، اس کی ایک وقت تک حفاظت کرنا، اور اس کے ہضم میں بہت بڑی حد تک مدد دینا ہے۔ جیسے کہ پہلے مذکور ہوا منہ کی گلٹیوں کا ہاضم لعاب غذا کی ہمراہی میں یہاں معدے میں بھی پہنچ جاتا ہے جس کو معدے کا متھنا اور زیادہ نرم کر دیتا ہے۔ اور اس متھنے اور بلونے کی بدولت اس میں سے ایک خمیر اٹھتا ہے جس کو ڈاکٹری کی اصطلاح میں ٹائلین کہتے ہیں۔ اس کا عمل یہ ہے کہ وہ غذا کے نشاستے کو شکر میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اگر بالفرض غذا میں نشاستے کا جزو موجود نہ ہو مثلاً دودھ تو ایسی صورت میں اس کا عمل معطل رہتا ہے لیکن اگر غذا کا جزو اعظم نشاستہ ہو مثلاً روٹی اور آلو، تو پھر یہ ضروری ہے کہ اس کا ہضم یہیں پر عمل میں آئے، کیوں کہ اس سے آگے کے منازل میں نشاستے کو ہضم کرنے اور اس کو شکر میں تبدیل کرنے کا کوئی انتظام نہیں۔

معدے کا کیمیائی عمل لیبارٹری میں انجام نہیں دیا جا سکتا

غذا کے اس طرح بلوئے جانے کے بعد گیسٹرک جوس نکلنا شروع ہوتا ہے جس میں ہائڈروکلورک ایسڈ موجود ہوتا ہے جس کا معدے میں پایا جانا بظاہر ایک غیر معمولی واقعہ ہے۔ معلوم یہ ہوتا ہے کہ دیوار شکم میں جو خاص قسم کی گلٹیاں موجود ہیں وہ سوڈیم کلورائیڈ یعنی کھانے کے نمک پر اپنا اثر ڈال کر اس سے ایسڈ مذکور بنا لیتی ہیں لیکن ان کا یہ عمل اس نمک پر نہیں ہوتا جو ہماری غذا کے ساتھ شامل ہو کر معدے میں پہنچتا ہے، بلکہ اس کا عمل اس نمک پر ہوتا ہے جو اس سے سابق غذا کے ساتھ ساتھ جملہ مراحل ہضم کو طے کر کے خون میں شامل ہو چکا ہے اور خون کے ساتھ سیال صورت میں شریانوں کے اندر دورہ کر رہا ہے۔ سوڈیم کلورائیڈ ایک نہایت مضبوط اور مستحکم کیمیائی مرکب ہے اور اگر ہم کسی بڑے سے بڑے ماہر کیمیا سے بھی یہ کہیں کہ وہ اپنے عمل میں سوڈیم کلورائیڈ کو تحلیل کر کے اس سے ہائڈروکلورک ایسڈ تیار کرے تو وہ اس کو محال مطلق اور ناممکن بتائے گا لیکن معدے کی گلٹیاں روزمرہ کی غذا ہضم کرنے کی خاطر روز کے روز تازہ ہائڈروکلورک ایسڈ بنا لیا کرتی ہیں جس کی کانوں کان کسی کو خبر تک نہیں ہوتی۔ معدے میں ہائڈروکلورک ایسڈ کے ظہور میں آ جانے پر ٹائلین کا عمل موقوف ہو جاتا ہے کیوں کہ ایسڈ کے ساتھ اس کو تضاد ہے اور اس کا عمل قلوی محلول میں زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔ ساتھ ہی یہ نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جسم کے اعمال کیمیائیہ میں عموماً نیچرل موزونیت ہوتی ہے۔ چنانچہ ادویہ سازی کے ماہرین جانتے ہیں کہ تیزاب بنانے کے لیے قلی استعمال کرنی پڑتی ہے اور قلی بنانے کے لیے تیزاب سے مدد لینے کی ضرورت ہوتی ہے، اس بنا پر یہ ممکن ہے کہ لعاب دہن جو ایک قلوی سیال ہے طبعی طور پر گیسٹرک جوس کے ظہور میں لانے کا باعث ہو جو ایک ایسڈ ہے۔ اس کے یہ معنے ہیں کہ جتنا بھی غذا کو اچھی طرح چبایا جائے اتنا ہی اچھا ہے۔ ایسا کرنے سے لعاب مذکور کثیر مقدار میں خارج ہوگا اور نہ صرف انہضام طعام کا ابتدائی مرحلہ خیر و خوبی کے ساتھ طے ہوگا بلکہ ہضم طعام کے دوسرے مرحلے پر معدے کے اندر بھی وہ ایک بہتر ممد و معاون ثابت ہوگا۔ علاوہ ازیں مذکورہ بالا نظریے کے مطابق یہ بھی قرین قیاس ہے کہ معدے میں جب غذائی مواد ایسڈ سے اثر پذیر ہو چکتے ہیں تو اس کے بعد ان کا امعا میں پہنچنا اس بات کا محرک ہوتا ہے کہ انتڑیوں اور پینکریاس سے وہ عرق اچھی طرح نکلنے لگتا ہے جس کا رس کر نکلنا ہضم طعام کے لیے نہایت ضروری ہے اور جس کی قلویت میں شک نہیں۔ اس سے تم نے سمجھ لیا ہوگا کہ اعمال ہضم کا تمام تر سلسلہ ایک دوسرے کے ساتھ وابستہ اور اس کی مختلف کڑیوں کا وجود ایک دوسرے پر منحصر ہے۔ اس باہمی ارتباط کا لحاظ رکھنا ڈاکٹر اور طبیب کے لیے ازبس لازم ہے۔

معدے میں جو خمیر اٹھتا ہے اس کو پیپسن کہتے ہیں ساتھ ہی یہ امر قابل ذکر ہے کہ جسم میں جتنے بھی مختلف قسم کے خمیر پیدا ہوتے ہیں

،کا دائرہ عمل محدود ہوتا ہے، چنانچہ معدے کا یہ خمیر غذا کے اس جزو کو ہضم
نے کے لیے ہے جس کو پروٹین کہتے ہیں، اور اگرچہ ہائڈرو کلورک ایسڈ اس
عمل میں اس کا معاون ہے، پھر بھی پروٹین کو ہضم کرنا اس کا اپنا کام ہو
بسٹر کو اس میں دخل نہیں۔ اس کا اثر تدریجی ہوتا ہے اور بسا اوقات گھنٹوں
رجاتے ہیں لیکن چوں کہ غذا انتڑیوں میں داخل ہونے کے قابل نہیں ہوتی
س لیے پائلورس نامی سنتری اس کو آگے گزرنے نہیں دیتا۔ عام طور پر یہ
خیال کیا جاتا ہے کہ فعل ہضم کی معدے میں تکمیل ہو جاتی ہے لیکن یہ غلط ہو
یوں کہ ایک تو نشاستہ دار غذاؤں پر معدے کا براہ راست کوئی اثر نہیں
ہوتا، دوسرے یہ کہ چربی معدے کے اندر قطعاً غیر منہضم رہتی ہو، تیسرے یہ
کہ معدے میں جو مخصوص خمیر یعنے پیپسین پیدا ہوتا ہے وہ اتنا قوی الاثر نہیں
کہ تنہا اس مہم کو دے سکے۔ بہرحال فعل ہضم کا اہم حصہ چھوٹی آنت میں
انجام پاتا ہے جس کا محل وقوع معدے کے ساتھ متصل ہے اور وہ دیکھنے میں
اس طرح معلوم ہوتی ہے گویا سانپ کنڈلی مار کر سویا پڑا ہے۔ اُس کی
لمبائی کوئی ایک گز ہے اور وہ قناۃ غذائیہ کا طویل ترین حصہ ہے۔ برخلاف
اس کے بڑی آنت جو اس سے نیچے واقع ہے گو اس کی چوڑائی زیادہ ہو
لیکن اس کا طول بہت کم ہے اور فعل ہضم کے لحاظ سے بھی اس کو چنداں
اہمیت حاصل نہیں۔ ان دونوں آنتوں کے مقام اتصال پر "زائدہ دودیہ"
پایا جاتا ہے جو بظاہر کسی مصرف کا نہیں (یہی زائدہ ہے جس میں اگر رطوبت
فضلیہ محبوس ہو جائے تو اس میں ورم پیدا ہو کر سخت درد و تکلیف کا باعث
ہوتا ہے، اسی عارضہ کا نام اپینڈی سائٹیس ہے اور عملیہ جراحی کے بغیر
اس کا علاج آسان نہیں)۔ بڑی آنت کا آخری حصہ جس سے فضلہ خارج
ہوتا ہے معائے مستقیم کہلاتا ہے اور یہیں پر قناۃ غذائیہ ختم ہو جاتی ہے۔
بڑی آنت کے متعلق ایک روسی ڈاکٹر میچنی کوف کا یہ بیان ہے کہ "وہ قناۃ
غذائیہ کا خطرناک حصہ ہے، کیوں کہ وہ مضر جراثیم کا گھر ہے جس میں وہ پھلتے
پھولتے ہیں اور ان کی سمیت خون میں شامل ہو کر ہمارے لیے زحمت و
تکلیف کا باعث ہوتی ہے، علاوہ ازیں چوں کہ انسان میں دیگر حیوانات
کی نسبت غذا کا فضلہ بہت کم ہوتا ہے اور اس آنت میں اس کے لیے کافی
سے زیادہ گنجائش ہے، اس لیے وہ فضلہ اس کی دیواروں پر اس قدر دباؤ
نہیں ڈال سکتا کہ اس میں حرکت دودیہ پیدا کر کے فضلہ کو بآسانی خارج کرنے
میں مدد دے۔ اس کا نتیجہ قبض دائمی ہے جس میں آج کل مہذب دنیا کا تقریباً
ہر ایک شخص مبتلا نظر آتا ہے۔"

انسان کا معدہ دشمنانِ صحت جراثیم کا مقتل ہے

برخلاف اس کے چھوٹی آنت قناۃ غذائیہ کا نہایت نازک لیکن نہایت ہوشیار، پرمعنی، اور کارآمد حصہ ہے۔ اس کی حفاظت نہایت ضروری ہے۔ اور قدرت نے اس کا یہ انتظام کیا ہو کہ اس کو

بالائی سرے پر جو غذا کا مخل ہے پائلورس کا محافظ سپاہی کھڑا کر دیا ہے جو
کسی حالت میں بھی غیر منہضم غذا کو جس سے اس کی نازک بافت کو تکلیف
یا نقصان پہنچنے کا احتمال ہو اس کے اندر نہیں داخل ہونے دیتا۔ ہاں خوب
یاد آیا۔ معدہ ایک اور اہم خدمت جسم کی انجام دیتا ہے۔ اس میں جو ہائڈرو
کلورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے وہ قوی الاثر قاتل جراثیم ہے، اس لیے جو مضر صحت
اور مہلک جراثیم اس میں پہنچتے ہیں ان کو موت کے گھاٹ اُتار دیتا ہے
اور ان پر یہ مثل صادق آتی ہے کہ چوہے کی جب قضا آتی ہو تو وہ بلی کے
گھر جاتا ہے۔ ٹیوبرکلوسس ایسوسی ایشن نے مختلف تجربات اور مکمل تحقیقات
کی روشنی میں معدے کے متعلق یہ نظریہ قائم کیا ہے۔ یاد رکھو ایک کامل
تن درست آدمی ہی کا معدہ یہ مفید عمل انجام دے سکتا ہو۔ جو غذا معدے
کو چھوڑ کر انتڑیوں میں داخل ہوتی ہے وہ کیموس کہلاتی ہے جس کے لیے
نہ صرف یہ ضروری ہے کہ اس کو معدے میں اچھی طرح بلو یا گیا ہو بلکہ
یہ بھی لازم ہے کہ وہ غذا مضر صحت جراثیم سے پاک وصاف ہو کر انتڑیوں
میں داخل ہو، ورنہ خود انتڑیوں کے مبتلائے مرض ہونے کا اندیشہ ہے۔
ان معلومات کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہائڈرو کلورک ایسڈ ایک بیش بہا
کیمیائی مرکب ہے۔ چھوٹی آنت میں جو ہاضم خمیر پیدا ہوتا ہے اس کی
نوعیت بالکل جداگانہ ہے، اور آج کل کے محققین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ
جس جگہ کے متعلق پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ وہاں صرف ایک خمیر
پیدا ہوتا ہے اب نئے تجربات اور تحقیقات نے ثابت کر دیا ہو کہ وہاں
نصف درجن سے کم مختلف النوع خمائر پیدا نہیں ہوتے۔ دن بدن ہمارے
علم میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور ہمیں اپنی علمی بے مائگی کا اعتراف کرنے میں
ذرا بھی تامل نہیں۔ گو چھوٹی آنت کا یہ انوکھا خمیر ایک اہم چیز ہے، تاہم
صفرا جس کا منبع جگر ہے اور وہ عرق جو پینکریاس سے رس کر نکلتا ہے،
ان دونوں کی اہمیت اس سے زائد ہے۔ تم پڑھ چکے ہو کہ لعاب دہن
کی بدولت ابھی غذا حلق سے نیچے اُترنے نہیں پاتی کہ نشاستہ کو شکر
میں تبدیل کرنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور معدے میں بھی یہ عمل جاری
رہتا ہے، اب ہم تم کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اس کی تکمیل انتڑیوں میں
اس موخر الذکر عرق کے ذریعے ہوتی ہے جو پینکریاس سے رس کر نکلتا ہے،
اسی طرح تمہیں بتایا جا چکا ہے کہ غذا کے اس جزو کا ہضم جس کا نام
پروٹین ہے معدے کے اندر پیپسن کے ذریعے عمل میں آتا ہو لیکن اس کی
بھی تکمیل انتڑیوں کے اندر عرق پینکریاس کے ذریعے ہوتی ہو۔ انتڑیوں
کے مشمولات پر چوں کہ قلویت غالب ہوتی ہے اس لیے پیپسن امعاء
میں پہنچ کر اپنا عمل جاری نہیں رکھ سکتا۔ اسی عرق مذکور کا یہی عمل
ہے کہ وہ مواد شحمیہ کو جب وہ امعاء میں داخل ہوتے ہیں ہضم کر کے
اس قابل بنا دیتا ہے کہ وہ خون میں جذب ہو کر جزو بدن ہو سکیں۔

یاد رکھو اس سے پہلے ان مواد پر فعل ہضم کا مطلق اثر نہیں پڑتا اور وہ اپنی اصلی حالت میں یہاں پہنچتے ہیں۔

یہ تمام اعمال اگرچہ انتڑیوں میں انجام پاتے ہیں لیکن ان کا اپنا کام کچھ اور ہے اور بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے، چنانچہ غذا جذب کرنے کا عمل جو تمام نظام ہضمی کا اصل مقصد ہے انہی چھوٹی آنتوں کا فعل ہے۔ ہماری زندگی کا تمام تر انحصار اسی انجذاب غذا پر ہے، بذاتِ خود نہ تو کھانا پینا ہمارے لیے مفید ہو سکتا ہے اور نہ فعل ہضم اس وقت تک بارآور اور نتیجہ خیز سمجھا جا سکتا ہے جب تک کہ غذا خون میں جذب ہو کر اور جسم کے کونے کونے تک پہنچ کر جزوِ بدن ہو یہ انجذاب عمل حیویہ سے ہے، یہاں تک انیسویں صدی کے مادہ پرست جو جسم کے ہر ایک عمل کو اس حد تک طبعی سمجھتے تھے گویا وہ ایک بے جان مشین کے حرکات ہیں، وہ بھی اس نظریے کے قائل نہیں تھے کہ غذا ہضم ہونے کے بعد خود بخود انتڑیوں کی دیوار سے خارج ہو کر خون میں جذب ہو جاتی ہے، بلکہ وہ بھی اس کو عمل حیات کہتے تھے (لیکن اب تو بیسویں صدی کے محققین اور سائنس دانوں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ وہ مادہ پرست علمار سائنس جو جسم کے اندر روح کے تصرف کے منکر ہیں قطعاً باطل پر ہیں) ۔چھوٹی آنت کی دیوار کی اندرونی جانب لاکھوں کی تعداد میں ننھے ننھے اُبھار پائے جاتے ہیں جو بظاہر روئیں سے دکھائی دیتے ہیں لیکن کسی طاقت ور خوردبین میں ان کو دیکھا جائے تو اس طرح معلوم ہوتا ہے گویا دو انگلیوں کے سرے ہیں جو دستانوں سے ڈھکے ہوئے ہیں ان کی ترکیب ایک خاص قسم کے خلیات سے ہوئی ہے جن کا مرکزی نقطہ بہت گہرا ہوتا ہے اور ان کو دو مختلف قسم کے عروق شعریہ (بال کی طرح باریک رگوں) سے اتصال حاصل ہے، ایک خالص خون کی شرائین ہیں اور دوسری وہ باریک رگیں ہیں جن میں رطوبت مائیہ لمفاویہ بھری رہتی ہے۔ ان موخر الذکر رگوں کو عروق لبنیہ کہتے ہیں۔ وجہ تسمیہ یہ ہے کہ جس رطوبت پر یہ مشتمل ہوتی ہیں اس کی رنگت اور اس کا قوام دودھ کے مشابہ ہوتا ہے۔ انتفاخات معدیہ کے خلیات موادِ شحمیہ کی ترکیب میں جب شکست و ریخت کرتے ہیں، اس سے پہلے وہ فعل ہضم کے اثر سے صابون اور گلیسرین کی صورت میں تبدیل ہو چکے ہوتے ہیں، چنانچہ انتفاخات مذکور کا یہ عمل ہے کہ اس مواد کو ایک نئی صورت بخش کر عروق لبنیہ کے سپرد کر دیتے ہیں۔ اس حالت میں اس کا نام کیلوس ہے۔ امعار کے دوسرے قیمتی مشمولات کو انتڑیوں کا بیرونی غلاف انہی خلیات کے ذریعے جذب کر کے خون میں شامل کر دیتا ہے۔ اس کی کیفیت اس قدر پیچیدہ اور دقیق ہے کہ اس کی تشریح کرنا ہمارے لیے ناممکن ہے، لیکن بہرحال جو کچھ ہم نے کہا یہ ایک امر واقع ہے عمل ہضم نے غذا کے پروٹین کو جس مواد میں تبدیل کر دیا ہے انتفاخات معویہ کے خلیات اس کو لے کر اس سے ایک نئے قسم کا پروٹین تیار کرتے ہیں جس کو "انسانی پروٹین" کہا جاتا ہے، کیوں کہ اس مخصوص نوعیت کا پروٹین سوائے انسان کے کسی دوسرے حیوان کے جسم میں نہیں پایا جاتا۔ یہی پروٹین خون میں جذب ہو کر جسم انسانی کے مختلف اجزا کا تغذیہ کرتا ہے۔ بہرحال یہ پروٹین خالصاً خلیات مذکورہ کا عمل ہے، اس سے پہلے وہ کسی غذا میں موجود نہیں ہوتا۔ یہ اور بات ہے کہ افریقہ کے آدم خور وحشی باشندے جب انسانی گوشت کو اپنی غذا بناتے ہیں تو پروٹین مذکور بھی ان کی غذا کا ایک جزو ہوتا ہے۔ یاد رکھیے ہمیں زندہ رکھنے والا یہی انسانی پروٹین ہے، دوسری قسم کے پروٹین ہمارے لیے زہر قاتل ہیں اور جسم صحیح کا یہ تقاضا ہوتا ہے کہ جلد از جلد ان سے مخلصی حاصل کرے۔ البتہ انسانی دودھ میں بھی انسانی پروٹین موجود ہوتا ہے، اس لیے اگر خون میں براہ راست اس کا انجکشن کیا جائے تو وہ آدمی کے لئے مفید اور صحت بخش غذا ہو سکتا ہے۔ بہرکیف عمل انجذاب جو چھوٹی آنت میں انجام پاتا ہے اس کی مختصر کیفیت ہم نے بیان کر دی ہے اور اسی پر قناۃ غذائیہ (ایلیمنٹری کنال) کا بیان ختم ہوتا ہے۔

(ماخوذ از بک آف پاپولر سائنس)

مترجمہ: جناب مولانا عبدالرحیم صاحب کلاچی

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

مضمون	مصنف
بڑا الساعۃ	———
(مختلف بیاریوں کے چٹکلے۔ امام رازی رحمۃ اللہ علیہ کی معرکۃ الآرا تالیف کا ترجمہ)	امام رازی
اکیس بیس سال کا امریکی حبشی نوجوان	جیک شیر
حیاتینوں کے متعلق اظہار حقیقت	مسٹر آر ایم بکنگھم
ذیابیطس (نیم افسانہ)	موسیو اقبال حسین
پہاڑوں پر چڑھائی	ادارہ
ورزش	موسیو اقبال حسین
آسان مطب	حکیم حافظ قسیم الدین
معلومات	ترجمہ
سوال وجواب	ایڈیٹر
حکیم پھریری	اشرف صبوحی

امراض حادہ کا قدرتی علاج

از سٹین لے لیف این۔ ڈی۔ ڈی۔ او۔

صحت و بیماری سے متعلق لوگوں میں اس قدر غلط خیالات پھیلے ہوئے ہیں کہ اگر آپ آج ذہین سے ذہین آدمی کو بھی قدرتی علاج کا سیدھا سادہ فلسفہ سمجھانا چاہیں تو وہ مطمئن نہ ہوگا اور کسی طرح یہ بات اس کی سمجھ میں نہ آئے گی کہ مرض حادہ (ایکیوٹ ڈیزیز) محض طبیعت کی اس کوشش کا نام ہے جو وہ جمع شدہ زہریلے مادوں کو خارج کرنے یا جسم ہی میں جلا دینے کے لیے کرتی ہے تاکہ نظام جسمانی کی فعلیت میں ان سے جو بگاڑ پیدا ہو گیا ہے وہ رفع ہو جائے اور زندگی کا پہیہ پھر سے درست ہو کر چلنے لگے۔

اگر ان سے کہا جائے کہ بھائی مرض حادہ لاحق ہو جانے میں کوئی خطرہ نہیں ہے بشرطیکہ صحیح طریق پر علاج کیا جائے اور یہ تو حقیقت میں زندگی کو بیماری کی کھکیڑوں سے بچانے والی ہے تو لوگ حیرت زدہ ہو کر ہمارا منہ تکنے لگتے ہیں کہ آخر ان لوگوں کو ہو کیا گیا ہے کہ ایک شخص جو واقعی طور پر بیمار ہے اس کی دوا دارو کرنے کے بجائے اُسے محض پھلوں کے رسوں اور ترکاریوں پر زندہ رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے قبض کی دوا دینے کے بجائے انیما سے مدد لی جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں عرصہ دراز سے جو طبی پروپیگنڈہ ہوتا چلا آرہا ہے اس نے انسانی دماغ میں یہ بات بٹھا دی ہے کہ مرض حادہ ایک ایسی بیماری کو کہتے ہیں جو چھوت سے لگ جاتی ہے اور یہ کہ جراثیم اس قسم کی بیماریوں کا سبب ہوتے ہیں۔ بعض بعض بیماریاں تو اس قدر شدید نوعیت کی ہوتی ہیں کہ علاج پذیر ہو ہی نہیں سکتیں۔ غرض اس تمام پروپیگنڈے کا آج یہ حاصل ہے کہ انسان بغیر دوا کے علاج کا سرے سے کوئی تصور ہی دماغ میں نہیں لا سکتا۔ میں کہتا ہوں اگر نزلہ زکام انفلوئنزا، نمونیا اور میعادی بخار وغیرہ محض جراثیم ہی کی وجہ سے پیدا ہوتے تو اس سبب کے دریافت ہو جانے کے بعد ان کے علاج میں ذرہ برابر بھی کوئی دقت نہ ہوتی۔ لیکن یہاں واقعہ یہ ہے کہ ان بیماریوں سے متعلقہ جراثیم کی فوج کی فوج کو ہلاک کرنے کے بعد بھی بیشتر حالات میں مریض کو مکمل طور پر آرام نہیں ہوتا۔ اس کے مقابلہ میں ہزاروں ایسے کیسز پیش کیے جا سکتے ہیں جن کا علاج جراثیم سے بے نیاز ہو کر کیا گیا اور وہ صحت یاب ہو گئے۔ اس کے علاوہ یقینی طور پر ہم امراض حادہ میں مبتلا مریضوں کا صحیح و قدرتی طریق پر علاج کر کے ٹھوس نتائج کی روشنی میں یہ ثابت کر سکتے ہیں کہ مرض حادہ سے صحت پانے کے بعد مریض پہلے کی بہ نسبت زیادہ تن درست ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہمارے نظریہ کے مطابق اگر دوائی علاج سے طبیعت کی اس کوشش کو جو وہ جسم کے فاسد مادوں کے خارج کرنے کے لیے کرتی ہے نہ دبایا جائے گا تو ایسے مریض کے جسم کے تمام فاسد مادے یا تو اس کے جسم ہی میں جل جائیں گے یا پھر خارج ہو جائیں گے۔ ظاہر ہے کہ اس کے بعد اسے پہلے سے کہیں زیادہ تن درست ہونا چاہیے [1]

---

[1] ہمدرد صحت:۔ آخر جس بات کو ہم بار بار کہتے تھے کہ ایلو پیتھک طریقہ علاج نے جو امراض شدیدہ اور مزمنہ دونوں میں شارٹ کٹ نکالے ہیں، یہ ایک دن رنگ لائے بغیر نہیں رہیں گے اور نظریۂ جراثیم جن پر ان شارٹ کٹوں کی بنیاد رکھی ہوئی ہے بے بنیاد سا ہو کر رہ جائے گا اسے اب اہل یورپ بھی اگرچہ بعد از خرابیٔ بسیار سہی — شدت سے محسوس کرنے لگے ہیں کہ جراثیم کش دوائیں کھلانے سے اصل مرض جاتا نہیں بلکہ دب جاتا ہے۔ اصل چیز کسی بیماری کے مخصوص جراثیم نہیں ہیں جن کی طرف ایک طبیب کو توجہ کرنی چاہیے بلکہ وہ فاسد زہریلے مادّے ہیں جن کو خارج کرنے کے لیے طبیعت ایک خاص نقطہ پر پہنچ کر یک لخت ایک شدید جد و جہد میں لگ جاتی ہے جسے طبی اصطلاح میں مرض حادہ یعنے (ایکیوٹ ڈیزیز) کہتے ہیں۔ اب چونکہ یورپ والوں کو یونانی طریقۂ علاج سے کچھ تو تعصب ہے اور کچھ ہمارے صحیح طریق پر اس کے پیش نہ کر سکنے کی وجہ سے ناواقفیت ہے چنانچہ اُنھوں نے اس طرف تو غور کیا نہیں کہ لاؤ دنیا کے دوسرے طریقہ ہائے علاج کو بھی دیکھ لیں کہ ان کے ہاں امراض حادہ کا علاج کس طریق پر کیا جاتا ہے۔ اس کے بجائے کچھ دوسرے معقول طریقے دریافت کرنے کی کوشش کی۔ قدرتی علاج ان کی اسی کوشش کا نتیجہ ہے۔ لیکن اگر کہیں یہ لوگ ہمارے

بقیہ فٹ نوٹ ... پر

امراض حادہ تو بسا اوقات پرانے مرض تک کو اچھا کر دیتے ہیں یہ قاعدہ کی بات ہے کہ کسی ایسے شخص کو جو پہلے سے کسی پرانے عارضہ میں مبتلا ہے اگر کوئی شدید مرض لاحق ہو جاتا ہے تو اس کا پرانا مرض دب جاتا ہے۔ اور جب مرض حادہ کا صحیح طریق پر علاج کیا جاتا ہے تو اس کے جسم کی مرمت و درستی کا کام بھی شروع ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ جسم اچھی خاصی قوت حاصل کر لیتا ہے اور پرانا مرض پھر نہیں ابھرتا۔

اس سلسلہ میں چند مریضوں کا حال درج ذیل کرتا ہوں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ کس طرح ایک پرانا مرض مرض حادہ کے پیدا ہونے سے جاتا رہتا ہے اور کس طرح مرض کی شدید صورت جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرکے پرانے امراض تک کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ پہلا کیس ایک سینتالیس سالہ شخص کا ہے اور میرے اس بیان کی نہایت اچھی مثال ہے کہ مرض حادہ کا اگر صحیح طریق پر علاج کیا جائے تو وہ مزمن حالتِ مرض کو بھی اچھا کر دیتا ہے۔

یہ شخص کافی عرصہ سے وجع مفاصل و گنٹھیا میں مبتلا تھا اور قریب قریب اپاہج سا ہو چکا تھا۔ ڈاکٹروں نے اُسے جواب دے دیا تھا۔ اس کے تمام جوڑ نہایت سخت ہو گئے تھے، خاص طور پر گھٹنے اور ٹخنے۔ ۸ سال سے وہ غریب اس موذی مرض میں مبتلا تھا اور باوجود باقاعدہ علاج و معالجے کے اس کی حالت روز بروز گرتی ہی جا رہی تھی۔ میرے پاس علاج کے لیے آیا تو میں نے اُسے اپنے مخصوص قدرتی علاج پر ڈال دیا۔ کچھ ہفتہ تو وہ ٹھیک رہا۔ ایک روز اچانک اسے شدید بخار لاحق ہو گیا۔ جو علامات و قرائن سے تپ گنٹھیا معلوم ہوتا تھا۔ ابتدائی کچھ دن تک تو اس کا ٹمپریچر ۱۰۲ سے ۱۰۴ درجہ تک رہا۔ لیکن بارہ روز صاحبِ فراش رہنے کے بعد (اس طرح کہ ایک کھیل بھی اڑ کر اس کے منھ میں نہ گئی اور نہ کوئی دوائی علاج ہوا) اس کا ٹمپریچر نارمل ہو گیا اور بیماری کی تمام علامات بھی جاتی رہیں۔ اس دوران میں سلسلۂ علاج ہم نے جو کچھ کیا وہ بس اسی قدر تھا کہ ہم روزانہ اس کے انیما کر دیا کرتے تھے اور سپنج نیم گرم پانی میں بھگو کر اس کا جسم صاف کر دیا کرتے تھے۔

اب جو بارہ دن کے بعد اسے ہوش آیا تو اس نے محسوس کیا کہ نہ تو اُس کے جوڑوں میں اب وہ سختی باقی تھی اور نہ درد۔ وہ اب بلا تکلف ہاتھ پیروں کو حرکت دے سکتا تھا۔ اس کے بعد صحیح غذا و ورزش سے جب اس کے جسم میں مزید قوت آگئی تو اب وہ میلوں بغیر کسی تھکن وغیرہ کے چل سکتا تھا اور روزانہ ٹینس تک کھیل سکتا تھا۔

دوسرا کیس ایک ۵۸ سالہ عورت کا ہے کرسمس سے کچھ دن پہلے سے معمولی زکام ہوا۔ شروع شروع میں تو علامات اس قدر تکلیف دہ نہ تھیں۔ چنانچہ اس نے بھی کچھ زیادہ پروا نہیں کی اور کرسمس کی تیاری میں لگی رہی۔ کچھ روز بعد تکلیف دہ علامات ظہور میں آنے لگیں۔ سخت کھانسی شروع ہو گئی۔ جب تک بلغم کا اخراج نہ ہو لیتا اسے چین نہ آتا۔ روز بروز تکلیف دہ علامات شدید سے شدید تر ہوتی جا رہی تھیں۔ وہ اپنا روزمرہ کا کام برابر کرتی رہی۔ جنوری کی ۳ تاریخ کو اس کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اب وہ چلنے پھرنے سے معذور ہو گئی تھی اور صاحبِ فراش تھی۔ اس موقع پر مجھے بلا لیا گیا۔ میں نے باقاعدہ معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ سخت بخار ہے۔ نبض بہت تیز چل رہی ہے اور سینہ کے دائیں جانب شدید قسم کی تکلیف تھی اور سانس دقت سے آ رہا تھا۔ کھانسی اس قدر شدید نوعیت

بقیہ فٹ نوٹ صـ ۱۱: ۔ طریقہ علاج کو سمجھنے کی کوشش کرتے تو شاید قدرتی علاج اس قدر زور نہیں پکڑتا۔ اور دوائی علاج سے انھیں اس قدر نفرت نہ ہو جاتی کہ کسی بیماری میں بھی اس کے استعمال کرنے کا خیال نہ آتا۔ ہمارا علاج تو بالکل یہی کام کرتا ہے جو قدرتی علاج کرتا ہے۔ بس فرق اتنا ہے کہ قدرتی علاج میں ناکام ہونے کے امکانات زیادہ ہیں اور صحیح قسم کے دوائی علاج میں امکاناتِ ناکامی بڑی حد تک کم۔ دوا طبیعت کی کمک پر ہمہ وقت حاضر رہتی ہے تاکہ اگر فاسد مادوں سے جنگ میں طبیعت کمزور پڑنے لگے تو دوا وقت پر پہنچ کر اس کی مدد کرے۔

اس سے ناظرین یہ نہ سمجھیں کہ ہم قدرتی علاج کے خلاف ہیں۔ دوائی علاج کے تو ہم بھی زیادہ قائل نہیں۔ ہمارا بھی یہی طریقہ ہے کہ جہاں تک ہو سکے معمولی معمولی تکالیف یا ذرا ذرا سی بات پر دوا استعمال نہ کی جائے۔ کہیں محض فاقہ تو کہیں فاقے کے ساتھ سبزیوں اور پھلوں کے رس ایک آدھ ہفتہ دے کر مریض کی نگرانی کی جائے۔ اگر طبیعت غالب آ رہی ہو تو دوا دینے کی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر طبیعت مغلوب ہوتی معلوم ہو رہی ہو تو فوراً دوا سے مدد کی جائے تاکہ مریض جلد صحت پا کر کھڑا ہو جائے۔

کو دُہرا کیے ڈالتی تھی۔ زبان پر تہ سی جمی ہوئی تھی اور اشتہا کا نام و نشان نہ تھا۔

میں نے فوراً مریضہ کا کھانا پینا بالکل بند کر دیا اور بستر پر آرام کرنے کا سخت حکم سنایا۔ البتہ پانی اور پھلوں کے عرقوں کی اجازت دے دی تھی۔ سوائے اینما کے جو ہر تیسرے روز دیا جاتا تھا اور روزانہ سپنج کے ذریعہ جسم کی صفائی کے کوئی دوا دارو نہیں دی گئی۔ ابتدائی چند دنوں میں تو علامات کچھ خراب ہی رہیں۔ بخار اور بھی تیز ہو گیا اور اسی طرح نبض بھی تیز چلنے لگی اور مریضہ شدید قسم کی کمزوری اور تکلیف میں مبتلا رہی۔ ساتویں روز سے اس کی حالت کچھ رو بہ اصلاح ہوئی۔ علاج بدستور یہی رہا۔ کامل سولہ روز کے بعد علامات مرض بالکل جاتی رہیں اور مریضہ کی طبیعت بھی بحال ہو گئی اس کے بعد پھل اور ترکاریوں کا شوربا دیا گیا اور چند دن بعد سے آہستہ آہستہ ٹھوس غذا پر ڈال دیا۔ مریضہ اب بڑی اچھی حالت میں تھی بلکہ بیمار ہونے سے پہلے کی نسبت اس کی صحت بہت اچھی تھی۔

ایک اور کیس کا حال آپ کو سناؤں۔ ایک عورت ہمارے پاس فشار الدم یعنے خون کے دباؤ (بلڈ پریشر) کی شکایت لے کر آئی۔ اس کا وزن بہت زیادہ تھا اور قوت کی بھی سخت کمی تھی۔ اس کی ہسٹری سنی تو معلوم ہوا کہ سال بھر پہلے وہ بالکل اچھی تھی اور اُسے کوئی شکایت نہ تھی۔ بس شروع میں آسے جس زمانہ میں وہ سپین گئی ہوئی تھی، میعادی بخار کا ایک ہلکا سا حملہ ہوا تھا علاج کرایا گیا تو مرض جلد ہی دب گیا۔ لیکن انگلستان لوٹتے ہی اس کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اس کی آنتوں نے ٹھیک ٹھیک کام کرنا چھوڑ دیا اس کا وزن بڑھنے لگا اور وقتاً فوقتاً دردِ سر اور دوران سر کے حملے ہونے لگے۔ پہلے تو اس نے مقامی ڈاکٹر سے علاج کرایا، لیکن جب اس سے بھی کچھ فائدہ نہیں ہوا تو ایک ماہر ڈاکٹر کی خدمات حاصل کریں۔ اس نے کافی تفصیلی معائنہ کیا اور فشار الدم یعنے خون کا دباؤ تشخیص کیا۔ پھر مہینوں انجکشنوں اور دواؤں کے ذریعہ اس کا علاج ہوتا رہا لیکن مرض میں کوئی تخفیف نہیں ہوئی، بلکہ مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔

میں نے حالات معلوم کرنے کے بعد خود معائنہ کیا تو پتہ چلا کہ آنتوں میں سدے اڑے ہوئے ہیں اور خون کا دباؤ ۲۲۰ درجہ پر ہے یعنی ۸۰ درجہ زیادہ۔ اس کا قدرتی علاج شروع کیا گیا پہلے ہی روز مریضہ کی حالت میں فرق محسوس ہونے لگا۔ چار ہفتہ کے علاج کے بعد اگرچہ مریضہ کی عام صحت بحال ہو گئی تھی، لیکن خون کا دباؤ اب بھی نارمل سے بہت زیادہ تھا۔ ان ہی دنوں میں اسے میعادی بخار شروع ہو گیا۔ اس پر اس کا اور اس کے دوست داعزہ کا صبر کا پیالہ لبریز ہو گیا اور وہ طبی امداد حاصل کرنے کے لیے سخت مصر ہوئے لیکن میں نے انھیں روک دیا اور درخواست کی کہ یہاں دوائی علاج کا کوئی موقع نہیں ہے۔ آپ لوگ خاموشی سے دیکھتے جائیے کہ کیا ہوتا ہے۔ مجھے یقین تھا کہ اس وقت جو مریضہ کو میعادی بخار ہوا ہے یہ بجز اس کے کچھ نہیں ہے کہ طبیعت نے قوت پکڑ جانے کے بعد ان زہریلے و فاسد مادوں کو جسم سے خارج کرنے کی کوشش کی ہے جو سپین میں غلط علاج کی وجہ سے جسم ہی میں دبے کے دبے رہ گئے تھے۔ تین ہفتہ تک مکمل غذا سے پرہیز کیا گیا۔ تمام علامات رفتہ رفتہ جاتی رہیں اور دیکھیے کہ طبیعت کی اندرونی صفائی کی اس کوشش کے نتیجہ میں خون کا دباؤ صحیح ہو گیا ہے۔ آنتوں کی فعلیت برقرار ہو گئی اور مریضہ بالکل تن درست و توانا ہو گئی۔

اب اسی مریضہ کا اگر دوائی علاج کیا جاتا تو پھر مرض دب جاتا، اور وہ غریب ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ایک مزمن بیمار ہو کر رہ جاتی۔ اس کیس نے اس حقیقت کو نہایت اچھی طرح واضح کر دیا کہ اگر مرض حادہ میں دوائی علاج کی مداخلت سے بچایا جائے اور فقط قدرتی علاج کیا جائے تو مریض کا نظام جسمانی فاسد و زہریلے مادوں سے بالکل پاک و صاف ہو جاتا ہے اس کے بعد اگر وہ چاہے تو اپنی صحی زندگی کو بہتر سے بہتر بنا سکتا ہے۔

اس کے بعد ایک اور کیس پیش کرتا ہوں یہ اس حقیقت پر روشنی ڈالے گا کہ مرض حاد کے ہو جانے سے زندگی کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہوتا، بشرطیکہ صحیح طریق پر مرض کا علاج کیا جائے۔ یہ ایک ۱۶ سالہ نوجوان لڑکی کا کیس ہے جو تپ گٹھیا میں مبتلا ہو گئی تھی۔ علامات بھی صاف صاف اسی مرض کا پتہ دے رہی تھیں جس ڈاکٹر نے پہلے ہی روز اس کا معائنہ کیا تھا اس کا علاج نہیں کرایا گیا۔ علاج کے لیے لڑکی کے سرپرستوں نے مجھے بلایا۔ میں نے بھی دیکھتے ہی تپ گٹھیا تشخیص کیا۔ مریضہ کو بستر پر آرام سے رہنے کی ہدایت کی اور سوائے پانی کے کچھ نہیں دیا۔ ہاں ہر تیسرے روز اینما اور روزانہ سپنج سے جسم کی صفائی کا التزام کیا۔ دس روز تک تو برابر تیز بخار ہوتا رہا، اور جوڑوں میں درد و سوجن وغیرہ علامات بھی دس روز تک کچھ زیادہ ہی تکلیف دیتی رہیں۔ لیکن دسویں روز سے کچھ افاقہ سا محسوس

ہونے لگا اور اٹھارہ روز کے مکمل غذائی پرہیز کے بعد احساس بھوک واپس آنے لگا اور اسی وقت سے ہم نے ہلکی غذا دینی شروع کر دی۔ اس وقت سے جب ہم نے اس کا علاج کیا تھا ٹھیک تین ہفتہ بعد وہ پلنگ سے اُٹھ بیٹھی اور ادھر اُدھر پھرنے چلنے لگی۔ اس کے بعد محض غذائی احتیاط اور ورزشوں کے ذریعہ اس کی صحت ایسی بنی کہ اس سے پہلے کبھی نہ تھی اب وہ پہلے سے بھی زیادہ طاقت ور و توانا تھی اور یہ بھی نہ جانتی تھی کہ بیماری کہتے کسے ہیں۔

یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ طبی سائنس تپ گٹھیا کو کس قدر خطرناک مرض سمجھتی ہے۔ اور اعداد و شمار پر نظر ڈالنے سے بھی یہی پتہ چلتا ہے کہ ہزاروں مریض ہر سال اس بخار کی نذر ہو جاتے ہیں۔ دوائی علاج کی صورت میں بیماری کا سلسلہ تین چار ماہ تک چلتا ہے۔ اگر مریض بچ بھی گیا تو ہمیشہ کے لیے اس کا قلب کمزور ہو جاتا ہے اور نہیں کہا جا سکتا کہ وہ کب کوئی خوف ناک صورت اختیار کر لے۔ لیکن قدرتی علاج کی صورت میں موت کا تو بہت ہی کم امکان ہے۔ اور اس کے مابعد اثرات ہمیشہ اچھے ہی ہوتے ہیں۔ زیر نظر مریضہ کا صحت یاب ہونے کے دو ہفتہ بعد ایک ماہر قلب نے معائنہ کیا تو بتایا کہ اس کا قلب بالکل نارمل اور صحیح حالت میں ہے۔ لہٰذا ہم بلاخوف تردید کہہ سکتے ہیں کہ امراض حادہ میں نہ موت کا امکان ہے اور نہ اس کے مابعد اثرات صحت کو خراب کرنے والے ہوتے ہیں لیکن یہ سب کچھ اسی صورت میں ہوگا کہ دوائی و طبی علاج کی مداخلت سے مریض کو بچایا جائے اور خالص قدرتی علاج کیا جائے۔ آپ یقین جانیے کہ مرض حادہ کو اس کی اپنی حالت پر چھوڑ دینے سے صحت یقینی ہے اور ہمیشہ مریض اچھا ہی ہو جاتا ہے۔

تیمارداری کے لیے کافی عملہ نہیں ہے

نرسوں کی کانفرنس میں سر جوگندر سنگھ کا خطبہ

۲۰ نومبر سنہ ۱۹۴۵ء کو نئی دہلی میں ٹرینڈ نرسز ایسوسی ایشن آف انڈیا (تربیت یافتہ نرسوں کے کل ہند ادارے) کی ۳۴ ویں کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے محکمہ صحت و تعلیم کے ممبر آنریبل سر جوگندر سنگھ نے فرمایا کہ "آج سے چالیس سال پہلے تو یہ کہا جا سکتا تھا کہ عورتوں میں تعلیم کی کمی اور سماجی تعصبات کی وجہ سے تیمارداری کرنے والی عورتوں کا کافی عملہ مہیا نہیں ہو سکتا۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ آج یہ عذر پیش نہیں کیا جا سکتا۔ اس میں شک نہیں کہ اگر رہنے کے مناسب انتظامات ہوں اور نرسنگ سروس کے حالات بھی اطمینان بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے کافی تعداد میں تعلیم یافتہ خواتین آسکتی ہیں۔"

سر جوگندر سنگھ کی تقریر ذیل میں درج ہے :۔

"اس قسم کی نرسوں کے ایسوسی ایشن کا اثر زیادہ تر اس بات پر منحصر ہے کہ وہ کس حد تک نرس کے کام کے محدود مفادوں سے بالاتر ہو کر آئندہ پر نظر ڈال سکتا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ آپ کے ایسوسی ایشن کے مقاصد ایسے ہی وسیع ہیں۔ آپ نے جو نمائش میں مختلف انتظامات کیے ہیں وہ آپ کی مختلف سرگرمیوں کی شہادت دیتے ہیں۔

حاضرین کے سامنے مجھے ہندستان میں نرسنگ سروس کی حالت کے متعلق چنداں کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بدقسمتی سے یہ بات صحیح ہے کہ ہندستان میں نرسنگ سروس اور اس کی معاون سروسوں نے اس تیزی سے ترقی نہیں کی جس تیزی سے میڈیکل سروسز نے کی ہے اندازہ یہ ہے کہ اس ملک کے بڑے اسپتالوں میں اکیاون ہزار مریضوں کے لیے پلنگوں کی گنجائش ہے۔ مغربی ممالک کے معیار کے مطابق ان اسپتالوں میں نرسوں کا عملہ دو یا تین پلنگوں کے مریضوں کے لیے ایک نرس کے حساب سے ۵۱۰۰۰ چارپائیوں کے لیے ۱۷۰۰۰ نرسوں کا ہونا چاہیے۔ لیکن ان کی موجودہ تعداد ۷۰۰۰ ہے اور ان میں بھی صرف نصف کے قریب تربیت یافتہ ہیں۔ چھوٹے شفاخانوں کی حالت تو اور بھی خراب ہے۔ وہاں بیس چارپائیوں کی نگرانی کے لیے آپ کو ایک تربیت یافتہ نرس ملے گی۔ آج سے بیس برس پہلے یہ دلیل پیش کی جا سکتی تھی کہ سماجی تعصبات کی وجہ سے اور اس لیے بھی کہ عورتوں میں تعلیم کم ہے نرسوں کی کافی تعداد میسر نہیں آرہی لیکن آج اس دلیل کی گنجائش نہیں ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر رہائش کا بہتر انتظام ہو جائے اور ملازمت کی شرائط بھی تسلی بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے ہمیں کافی تعداد میں تعلیم یافتہ ہندستانی خواتین مل سکتی ہیں۔ نرسوں کی کمی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ لوگ جو ہسپتالوں میں ایسے عملہ کے تقرر کے ذمہ دار ہیں اور وہ لوگ سرکاری ملازم ہوں یا مقامی اور منتظمہ اداروں کے اشخاص ہوں ان میں تربیت یافتہ تیمارداری کی ضرورت کا ابھی تک احساس نہیں پیدا ہوا۔ آپ کی انجمن نے نرسنگ کے پیشے کی عزت اور اس کی بہبود کی حفاظت میں نمایاں خدمت انجام دی ہے۔ یہ انجمن حکام کو اور تعلیم یافتہ عوام کو بھی سمجھا سکتی ہے کہ تربیت یافتہ نرسوں کے لیے بہتر رہائش کا انتظام کی کس قدر ضرورت ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ بدقسمتی سے کئی مقامات پر اس سلسلے میں کئی اہم مشکلات پیش آرہی ہیں۔ تاوقتیکہ رہائش کا معقول انتظام نہ کر دیا جائے اور ان کی حفاظت اور بہبود کے انتظامات بھی مہیا نہ کر دیے جائیں ہندوستانی والدین اپنی لڑکیوں کو نرسنگ کے پیشے میں شامل ہونے کی اجازت نہیں دیں گے۔ گزشتہ سال حکومت ہند نے صوبائی حکومتوں کو کچھ معیار سامنے رکھنے کے لیے لکھا تھا اور میری اطلاع ہے کہ بعض صوبائی حکومتیں اس سلسلے میں کافی دلچسپی کا اظہار کر رہی ہیں۔ خوشی کا مقام ہے کہ بمبئی اور یو۔پی میں نرسنگ سروس کی نگران خواتین مقرر کی جا چکی ہیں۔ مدراس میں ایک ایسی سپرنٹنڈنٹ (نگراں) ۱۹۴۱ء میں مقرر کی گئی تھی اور بنگال میں بھی اس اسامی کی منظوری دے دی گئی ہے۔

سروس کے حالات

یہ امر خاص طور پر اہم ہے کہ رہنے کی جگہ کا انتظام کیا جائے اور حالات کو بہتر بنایا جائے۔ اس وقت جب کہ سبک دوشی عمل میں آرہی ہے سول نرسنگ سروسز کے لیے تربیت یافتہ اور تھوڑی تربیت والی نہایت کثیر خواتین امیدواروں کی حیثیت سے حاصل کی جا سکیں گی۔ جب تک زیادہ عملے منظور نہ کیے جائیں اور سروس کے حالات کو استحکام حاصل نہ ہو جائے اور رہنے کے انتظامات میں جلد اضافہ نہ کر دیا جائے یہ اُمیدوار خواتین جن کی بھرتی کی توقع ہے اس سروس سے دل چسپی نہیں لیں گی اور دوسرے کاموں میں مصروف ہو جائیں گی۔

ایک دوسرا مسئلہ جس کی طرف فوری توجہ کی ضرورت ہے یہ ہے کہ نرسوں کی تعلیم و تربیت کا انتظام کیا جائے۔ ایک مسودۂ قانون تیار کیا جا رہا ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ کل ہند نرسنگ کونسل قائم کی جائے، جسے تعلیم و تربیت کے کم سے کم معیار مقرر کرنے کا اختیار دیا جائے۔ مجھے امید ہے کہ یہ مسودۂ قانون مجلس قانون ساز کے آئندہ اجلاس میں پیش ہو جائے گا۔ نرسنگ کی اعلیٰ تعلیم کے لیے ایک ہندستانی اسکول کے قیام کی تجویزوں پر بھی غور کیا جا رہا ہے۔ یہ اسکول ترقی کر کے کالج بن سکتا ہے جو ہسپتال کے انتظام اور نرسنگ کی تعلیم دینے کے لیے معلمین کو نصاب پڑھانے کا نیز صحت عامہ کی نرسنگ کی تربیت کا آغاز کرے گا۔ دہلی میں نرسنگ کے انتظام کا اسکول قائم ہونے سے پہلے جس کا مقصد یہ تھا کہ فوجی نرسنگ سروسز کی ضروریات پوری کی جائیں، ہندستان میں نرسوں کی اعلیٰ تربیت کا کوئی بندوبست نہ تھا۔ مجھے یقین ہے کہ اس اسکول کو زیادہ مستقل بنیاد پر قائم کرنا اور تربیت کے معیار کو بلند کرنا ضروری ہے تاکہ اس میں جو تربیت دی جائے اس کی وجہ سے ہسپتال کا انتظام جلد بہتر ہو جائے اور ہندستان میں آزمائشی طور پر نرسوں کا کام کرنے والی خواتین کو مناسب تربیت دی جا سکے۔ جیسا کہ جنرل ہانس نے بتایا ہے ہم بیرونی ملکوں میں نرسوں کی تربیت کا چھوٹے پیمانے پر بندوبست کر چکے ہیں۔ برطانیہ کے بعض ممتاز ہسپتالوں کے اشتراک عمل سے یہ انتظام کیا گیا ہے کہ آئندہ سال سے ہر سال ۲۲ آزمائشی طور پر کام کرنے والی نرسوں کو تربیت دی جائے گی۔ یہ آموز کار نرسیں برطانوی آموز کار نرسوں کے ساتھ ایک جیسے حالات میں تربیت حاصل کریں گی۔ اکثر نرسیں ہندستان میں تربیت حاصل کریں گی لیکن جب تک خود ہندوستان میں اعلا تربیت کی سہولتیں میسر نہ آئیں نرسوں کی ایک محدود تعداد کا غیر ملکوں میں تربیت حاصل کرنا فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔ چند ایک منتخب سند یافتہ نرسوں کی اعلیٰ تربیت کے لیے انتظام کیا گیا ہے اور ۵ طالبات برطانیہ پہنچ چکی ہیں۔ ان میں سے دو "سسٹر ٹیوٹر" کا نصاب مکمل کریں گی اور دو ہسپتال کے انتظام کی تعلیم حاصل کریں گی۔

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبے

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبوں میں نرسنگ سروسوں کی ترقی کو پہلی جگہ ملنی چاہیے۔ حکومت ہند نے دو سال ہوئے سرجوزف بھور کی زیر صدارت ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی مقرر کی تھی۔ اس کمیٹی کا کام یہ تھا کہ موجودہ میڈیکل اور صحت عامہ کی سروسوں کا جائزہ لے اور آئندہ ترقی کی تجویزیں پیش کرے۔ اس کمیٹی نے اپنا کام ختم کر لیا ہے اور اُمید ہے کہ عنقریب اس کی رپورٹ ہمیں پہنچ جائے گی۔ ہم کمیٹی کے ارکان کے بے حد شکر گزار ہیں جنھوں نے ذاتی تکلیف کی پروا نہ کرتے ہوئے عوام کی اس خدمت پر کافی توجہ صرف کی۔ ان ارکان میں سے اکثر غیر سرکاری اشخاص ہیں جنھیں اور بہت سے کام ہیں۔ میں کہہ چکا ہوں کہ ہم اس کمیٹی کی رپورٹ کا بے صبری سے انتظار کر رہے ہیں کیوں کہ تجدید کے منصوبوں میں صحت عامہ کی سروسوں کی اصلاح بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ اگلے موسم بہار اپنے عہدے سے سبک دوش ہونے سے پہلے یہ کام مکمل کر جاؤں۔

علاج معالجے کی سروسیں

قحط کے تحقیقاتی کمیشن نے حال میں اس ا
اظہار کیا تھا کہ زراعت پیشہ لوگ اگر بیماری کے باعث
اور ذہنی طور پر کمزور ہو چکے ہوں تو وہ پھلنے پھولنے وا
کرنے والی جماعت نہیں بن سکتے۔ یہی بات شہری طبقہ
صادق آتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی علاج م

سروسوں کی اصلاح کریں۔ انہیں وسعت دیں اور ایسا انتظام کریں کہ ساری کی ساری وسیع دیہاتی آبادی ان سے فائدہ اٹھا سکے۔ ماحول سے تعلق رکھنے والی صحت عامہ کی سروسیں مثلاً پانی کی رسد اور صفائی جو کسی طبقے کی صحت کے لیے سب سے زیادہ ضروری چیزیں ہیں زبردست اصلاح کی محتاج ہیں۔ اس طرح صحت کی انسدادی سروسوں کو بھی ترقی دینے کی شدید ضرورت ہے۔ یہ سروسیں ابھی ابتدائی مراحل ہی طے کر رہی ہیں۔ یہ پڑھ کر بڑا دکھ ہوتا ہے کہ ایسی بیماریوں کو جنھیں روکا جا سکتا ہے نہ صرف بنگال میں بلکہ دوسرے صوبوں میں بھی ۴۰ ہزار سے لے کر ۵۰ ہزار تک جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ صحت کی سروسوں کو درست اور منظم کرنے میں روپیہ خرچ ہوگا لیکن صحت ہر چیز کی تلافی کر دے گی اور جب اس امر کا احساس پیدا ہو جائے گا تو روپیہ خود بخود آنا شروع ہو جائے گا ممکن ہے اتنا روپیہ جمع نہ ہو جتنی کہ ضرورت ہے لیکن اس قدر روپیہ ضرور جمع ہو جائے گا جس سے موجودہ صورت حالات کو کافی حد تک سدھارا جا سکے البتہ یہ ضرور ہے کہ جب تک حکومتیں صحت کی سروسوں کی اہمیت کا احساس کرتی ہوئی اپنے محاصل کا کافی حصہ صحت کی تدابیر کے لیے وقف نہیں کر دیتیں، اس وقت تک کوئی کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ علاج معالجہ اور صحت عامہ دونوں پر صوبوں کا اوسط خرچ کل مصارف کا پانچ فی صدی بنتا ہے۔ یا یوں سمجھیے کہ ان امور پر فی کس ۱/۲ ۵ آنے سے کچھ اوپر خرچ آتا ہے۔ مجھے بتایا گیا ہے کہ دوسرے ملکوں میں لگ بھگ پندرہ فی صدی کی نسبت کو مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ جو امداد مرکزی حکومت کی طرف سے صوبوں کو دی جائے گی وہ صحت عامہ کے زبردست پروگرام کو ترقی دینے کے لیے کافی نہیں ہوگی۔ اس لیے ضرورت ہے کہ صوبہ جات خود اپنے محاصل میں سے اس پروگرام پر معقول رقم خرچ کریں۔

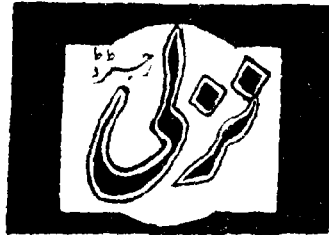
مجھے اندازہ ہے کہ میں تیمارداری اور نرسنگ کے اس موضوع سے جو زیر بحث تھا کچھ دور چلا گیا ہوں لیکن یہ قدرتی بات ہے کہ چوں کہ آپ اس سروس سے متعلق ہیں جو صحت برقرار رکھنے سے متعلق ہے اور سروسوں میں ایک اہم معاون سروس ہے اس لیے آپ کا ان وسیع ترقیوں اور اصلاحات سے بڑا زبردست ربط و تعلق ہونا چاہیے جن میں نرسنگ سروس کی ترقی بھی شامل ہے۔ کچھ دن ہوئے میں نے ایک جگہ پڑھا کہ ایک نرس میں مندرجہ ذیل صفات موجود ہونا چاہییں خوش خلقی۔ وقار۔ اطاعت۔ صبر۔ ضبط۔ ہمدردی۔ ڈھب، سچائی۔ ایثار۔ کفایت اور ذاتی صفائی۔ اگرچہ یہ ایک ہمت شکن فہرست ہے لیکن یہ صفات عورتوں کو خدا کی طرف سے عطا ہوئی ہیں اور ان کی ملکیت ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ان میں بہت سی صفات ایسی ہیں جن کی روزانہ کاروباری زندگی میں ضرورت پڑتی ہے لیکن کوئی کام ایسا نہیں ہے جس میں کہ ان صفات کی اتنی زیادہ تعداد میں اور مسلسل ضرورت پڑتی ہو جتنی کہ نرسنگ یعنی تیمارداری کے کام میں۔ تیمارداری یا نرسنگ دراصل دنیا کے شریف ترین پیشوں میں سے ایک پیشہ ہے جس میں ماں کی محبت اور دیگر مادرانہ جذبات خدمت خلق کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس خاتون نے جو "لیڈی آف دی لیمپ" کہلاتی ہے یعنے فلورنس نائٹنگیل نے مشعل راہ بن کر اپنے ملک کی خواتین کے دلوں میں خدمت خلق کا جذبہ بیدار کر دیا اور آج دنیا ان برطانوی خواتین کی بہت ممنون ہے جنھوں نے اس "لیڈی آف دی لیمپ" کے نقش قدم پر چل کر خدمت خلق کی ہے۔ اب ہندوستان کی خواتین کو اس طرف بلایا جا رہا ہے کہ وہ اپنے ملک کے مردوں اور اپنے ملک کی عورتوں کی خدمت کا بیڑا اٹھائیں اور مجھے یقین ہے کہ یہ سینکڑوں خواتین بیماروں اور مصیبت زدہ لوگوں کی خدمت کے لیے قدم بڑھانے سے دریغ نہیں کریں گی۔

ہم راک فیلر فاؤنڈیشن کے ممنون احسان ہیں کہ انہوں نے نرسنگ کی اہمیت کو پہچان کر تجربہ کار مس ہینٹ کارون کو فار ایسٹرن بیورو کے عملے میں ہیلتھ ایڈمنسٹریٹر مقرر کر دیا ہے۔

آخر میں میری دعا ہے کہ آپ کا ایسوسی ایشن اس نیک کام کے انجام دینے میں کامیاب ہو جسے وہ نرسنگ کے پیشے کی ترقی اور ہندوستان میں نرسنگ کی ترقی کے لیے انجام دے رہا ہے۔ میں نہایت مسرت کے ساتھ اس کانفرنس کا افتتاح کرتا ہوں

حکیم، وید اور ڈاکٹر صاحبان نے متفقہ طور پر تسلیم کرلیا ہے کہ "ہمدرد دریافت" صافی خون کی تمام بیمار
اور خرابیوں کے لیے بے حد مفید، مؤثر اور بے خطا قدرتی دوا ہے۔ یہ نبض شناس اور ماہرین فن بلا کھٹکے
اپنے مریضوں کو اب "صافی" کا مشورہ دیتے ہیں کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ بیسیوں قسم کی لمبی چوڑی دوائیں بھ
وہ اثر نہیں کرتیں جو چند دن میں صافی دکھاتی ہے۔ اتنی مؤثر اور پھر اتنی بے ضرر کہ بچہ، بڑا اور بڑھا جوان ا
عورت و مرد سب اسے اطمینان سے استعمال کرسکتے ہیں۔

طرزون :- ہندستان کی جڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود ہے جو یورپ اور امریکا کی اچھی سے اچھ
دواؤں میں نہیں۔ اس ملک کے اور تمام ایشیا کے باشندوں کے لیے صرف یہی جڑی بوٹیاں ہی ہیں جو صحیح
میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کرسکتی ہیں۔ "طرزون" خاک پاک ہند کی ایک بوٹی کا جوہر ہے۔ تجربات اور
نے ثابت کیا ہے کہ طرزون کا اثر براہِ راست خون پر ہوتا ہے۔ یہ خون میں فوراً شریک ہوجاتی ہے اور اسے قو
دیتی ہے اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو ہلاک کردیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل جاتے ہیں او
بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ "طرزون" ہمدرد دریافت "صافی کا بڑا اہم جز ہے۔

نزلہ و زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ زکام کا علاج صحیح یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

نزلی ہمدرد کی خاص ایجاد ہے۔ جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر ڈالتی ہیں، بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بُرے اثرات نزلے ہونے میں۔ انھیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بےنظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے

قیمت:۔ فی شیشی (۰ا خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے۔

تار کا پتہ: ہمدرد، دہلی

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ٹیلی فون نمبر

بچّوں کا فالج

جب ایسے لوگوں پر جو دنیا کے ایک گوشے میں رہتے ہیں کوئی بڑی آفت مثلاً زلزلہ یا طوفان یا کوئی مہلک وبائی بیماری نازل ہوتی ہے تو دنیا کے دوسرے لوگ کچھ بول چال کر اور خود کو محفوظ سمجھ کر پھر ان واقعات سے غافل ہو جاتے ہیں۔ لیکن یکایک پھر ان کے ضمیر کی طرف سے ان کے کانوں میں طرح طرح کی صدائیں آنے لگتی ہیں۔ ایک آواز کہتی ہے "یہ آفت تو تم سے بھی قریب ہے۔ کیا تم بھول گئے کہ تمہارا پیارا لڑکا اسی آفت زدہ علاقے میں سفر کر رہا ہے" اور دوسری آواز کہتی ہے "ہاں۔ مگر یہ تو ممکن ہے کہ اس طرح کی شدید وبا کے لیے کوئی قرنطینہ بنایا جائے۔ اب تک معالجوں نے اس سلسلے میں کوئی کامیابی حاصل نہیں کی ہے۔ ممکن ہے یہ وبائی مرض تمہارے لڑکے پر بھی حملہ کر دے یا کبھی خود تمہیں بھی نہ چھوڑے"

الغرض وہ آرام دہ اور طمانیت بخش لمحہ فوراً غائب ہو جاتا ہے اور اندیشہ و خوف کی گھڑی اس کی جگہ لے لیتی ہے۔ رفتہ رفتہ یہ خوف بڑھتا جاتا ہے اور بالآخر دہشت میں مبتدل ہو جاتا ہے۔ اور ایسے لوگ اب یہ سوچنے لگتے ہیں کہ اس کے متعلق کچھ نہ کچھ کرنا چاہیئے۔ ان کے خیال میں بہترین طریقہ یہی ہوتا ہے کہ دوسروں سے حالات دریافت کریں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اگر دوسرے لوگ کچھ بتا دیں گے تو یہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ میں اس کی ایک مثال پیش کرتا ہوں۔ جب میں بچہ تھا تو میرا خیال بھی ایسا ہی تھا۔ مثلاً جب گھڑگھڑاہٹ کی کوئی آواز میری سمجھ میں نہیں آتی تھی یا میں یہ معلوم نہیں کر سکتا تھا کہ تاریک کمرے میں سفید سی ایک ڈراؤنی شکل کس چیز کی ہے تو خوف زدہ ہو کر کسی بڑے آدمی سے ان کے متعلق حالات معلوم کرنا چاہتا تھا اور جب مجھے یہ بتا دیا جاتا تھا کہ گھڑگھڑاہٹ حقیقت میں آئس کریم کی مشین کے چلنے کی آواز ہے اور تاریک کمرے میں کھونٹی پر ایک زنانہ لباس ہے جو سفید چادر سے ڈھک رکھا گیا ہے تو مجھے تسکین ہو جاتی تھی اور میں آرام سے سو رہتا تھا۔

مگر جب ہم خود صاحبِ اولاد ہو جاتے ہیں تو وبائی امراض ہمارے لیے دو معنی رکھتے ہیں وہ یا تو ہمارے بچوں کے لیے "سفید چادر سے ڈھکے ہوئے لباس" کی مانند ہو سکتے ہیں یا ایک مرض آفریں یا مہلک حقیقت بن سکتے ہیں۔ اسی لیے ہمیں یہ معلوم کرنا چاہیئے کہ دونوں میں سے کون سی صورتِ حال صحیح ہوگی۔ جب طبی سائنس کسی مخصوص بیماری کے متعلق فیصلہ کن طریقے پر یہ کہہ دیتا ہے کہ "اب یہ چادر سے چھپے ہوئے لباس کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے اب اس سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیئے" تو ہمارا دماغ ایک سکون حاصل کر لیتا ہے

لیکن بدنصیبی یہ ہے کہ اب تک انسان کی بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کو اس آسانی کے ساتھ نظر انداز نہیں کیا جا سکتا اور وہ اب تک مہلک حقیقتوں ہی کی شکل رکھتی ہیں اسی کے دوسرے سرے پر گویا اس خوف ناک احساسِ حقیقت کا پلّہ ہلکا کرنے کے لیے کچھ ایسی مشہور بیماروں کی فہرست بھی ہے جن کے متعلق ہم بہتر معلومات حاصل کر چکے ہیں اور جو ہمیں اس قدر خوف زدہ نہیں کرتیں مثلاً کھسرا یا گل سوئے وغیرہ۔ اگرچہ ہم ان کو پیدا کرنے والے جراثیم کا پتہ نہیں لگا سکے ہیں تاہم معالجاتی حیثیت سے امراض پر قابو حاصل کر لیا گیا ہے۔ ان امراض میں اس غیر معلوم عنصر کی موجودگی کے باوصف تجربے نے یہ بھی بتا دیا ہے کہ متمدّن ممالک میں ان سے مریضوں کی موت واقع نہیں ہوتی۔ اس لیے جب ہم یہ سنتے ہیں کہ کسی کو گلسوئے ہو گئے ہیں تو ہم پریشان نہیں ہوتے بلکہ مسکرا دیتے ہیں۔

ان دونوں انتہائی حالتوں کے درمیان (ایک وہ جس میں خوف و اندیشے کا عنصر سب سے زیادہ ہوتا ہے اور دوسرے وہ جس میں کوئی تشویش پیدا نہیں ہوتی) بہت سے امراض ایسے ہیں جن میں خوف کا عنصر مختلف مقداروں میں ہوتا ہے اور بعض مرتبہ بڑی شدت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ بیماریاں وہ ہیں جن کی نوعیت کے متعلق کچھ معلومات تو حاصل ہیں مگر سب کچھ معلوم نہیں اور بعض حالت میں بیماروں کو سخت ترین نقصان پہنچاتی ہیں اور اکثر ہلاک بھی کر دیتی ہیں۔ بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ جب اس درمیانی زُمرے کی بیماریاں کسی آبادی میں پھیلتی ہیں تو خوف پیدا کرنے والا عنصر اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ حقیقی خطرے سے کہیں زیادہ خوف و ہراس عوام میں پھیلا دیتا ہے۔ اس دہشت زدگی کے باعث لوگ بہت سی انرجی اور قوتِ کارکردگی ضائع کر بیٹھتے ہیں۔

(۲)

اس میں کوئی شک نہیں کہ آج جو مرض اس صورتِ حال کی بہترین مثال پیش کرتا ہے وہ بچوں کا فالج ہے۔ اس کا نام ہی والدین کے دلوں میں دہشت ڈال دیتا ہے۔ لیکن اگر ہم اپنے اصلی نظریے کی طرف رجوع کریں کہ ان کی دہشت کس حد تک جائز ہے اور اس میں فاضل خوف زدگی کا عنصر کتنا ہے تو ہم فوراً اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ عوام کی معلومات اس مرض کے متعلق اتنی ناکافی و ناقص ہیں کہ جب تک ان کو صحیح حالات بتا نہ جائیں ان کی خوف زدگی پر اعتراض نہیں کیا جا سکتا۔

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ اس مرض کو "بچوں کے فالج" کا جو نام دیا گیا ہے وہ غلط ہے۔ یہ مرض صرف بچپن کے زمانے کے لیے محدود نہیں ہے، بلکہ بعض نوجوانوں اور بالغوں کو بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ اس کے حملوں کی سب سے زیادہ تعداد تین سال اور پندرہ سال کی عمروں کے درمیان ہوا کرتی ہے اور مختلف وبائی علاقوں کا مشاہدہ کرنے والوں کی رپورٹ یہی ہے کہ بیس فی صدی سے ساٹھ فی صدی تک لوگ میں عضلات معطل و مفلوج ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ سوال پوچھا جائے کہ لڑکوں کے دوسرے امراض کی نسبت یہ مرض کس درجہ عام کہا جا سکتا ہے؟ اس کا جواب مشکل ہے اس لیے کہ بہت سے مفلوج مریضوں کی حالت پہچانی ہی نہیں جاتی، اس لیے ان کی تعداد عام شماروں میں داخل نہیں ہوتی۔

لیکن وہ اطبا جو اس بیماری کو جسے خالص طبی اصطلاح میں "پولیو میالائٹس"

کہتے ہیں، وبائی علاقوں میں وسیع اور عام مطالعہ کر چکے ہیں اس امر پر متفق ہیں کہ آبادی پر اس کے حملوں کی شدت "لال بخار" کے حملوں کی شدت کے برابر ہے۔ اعداد کی نقطہ نگاہ سے یہ امر حیرت انگیز ہے کہ سنہ ۱۹۱۶ء میں نیویارک کی آبادی پر "بچوں کے فالج" کا جو شدید وبائی حملہ ہوا تھا اس کا تناسب با اعتبار آبادی بہت زیادہ نہ تھا مثلاً نیویارک کی آبادی تقریباً ۱۰۲۰۰۰۰۰ نفوس پر مشتمل تھی۔ ان میں بچوں کے فالج کے حملوں کی تعداد ۱۳۲۰۰ تھی جن میں ۲۳۰۰ حملے مہلک ثابت ہوئے تھے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ایک ہزار میں ایک سے کچھ زیادہ لوگوں کو بیماری کا اور تین ہزار میں ایک شخص کے مرنے کا خطرہ لاحق ہو گیا تھا۔ اس سے یہ تعجب ہوتا ہے کہ لوگوں میں اس قدر دہشت زدگی کیوں پھیل گئی تھی!

اس کے اسباب دو ہیں۔ ایک تو یہ بیماری بہت تیزی سے آتی ہے اور چوری کی طرح مریض پر حملہ کر دیتی ہے۔ ایسی حالت میں جب کہ صرف چند گھنٹے پہلے مریض بالکل تن درست و توانا ہوتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جب یہ مرض بچہ پر ہو تو والدین کی پریشانیاں بہت بڑھ جاتی ہیں، اور بچوں کے مستقل طور پر معذور رہنے کا خیال نا کامی اور [illegible] داریوں کے باعث انسان کو خوف زدہ کر دیتا ہے اور اس کی امیدوں کا چراغ گل ہو جاتا ہے۔

ایک بڑی مشکل یہ ہے کہ [illegible] سے [illegible] میں ہم سب سے پیچھے اس [illegible] غلط پہلو سے روشناس ہوئے [illegible] اور [illegible] وقت چھپ کر [illegible] ہوئے لڑکوں پر اپنا خفیہ حملہ کر دیتا ہے [illegible] بالکل [illegible] اور مجبور ہو [illegible] حقیقت میں یہی وہ [illegible] تھی جو پہلے پہل دنیا کے سامنے آئی [illegible] انڈر ووڈ نے سنہ ۱۷۸۴ء میں [illegible] کا نام [illegible] فالج رکھا تھا۔ اس نے اپنے [illegible] چند مریض بچوں کا مشاہدہ کیا تھا جن کے متعلق یہ حیرت انگیز بات لکھی ہے کہ بچہ رات کو سونے سے پہلے اچھا خاصا اور تن درست تھا اور صبح کو جب سو کر اٹھا تو مفلوج ہو چکا تھا۔ اس ڈراونے اور ہیبت ناک فالج کو سب لوگ دیکھتے تھے اور [illegible] ہو جاتے تھے۔

اس حقیقت کے باوجود کہ اس بیماری کی ظاہری علامات فالج ہی تھی، انڈر ووڈ نے اس کے متعدی ہونے کا امکان بھی محسوس کر لیا تھا۔ لیکن افسوس کی بات ہے کہ اس بیماری کے متعلق اس فاضل طبیب کی مختصر مگر معنی خیز تحریریں اس زمانے کے طبی رسالوں کی فائلوں میں گم ہو گئیں۔ بعد میں اسٹٹ گارٹ (جرمنی) کے ایک سرجن جیکوب وان ہین نے اس فالج پر ایک قابل قدر اور وسیع مقالہ سپرد قلم کیا اور اس میں اپنے معالجاتی طریقے بھی بیان کیے۔ الغرض پھر بھی اس مرض کے فالجی پہلو ہی پر زیادہ زور دیا گیا۔ لیکن وان ہین نے اس کے ساتھ ساتھ اپنا یہ مشاہدہ بھی قلم بند کر دیا تھا کہ بہت سے واقعات ایسے ہوتے ہیں کہ فالج کے آنے سے پہلے بخار اور سستی و کم زوری کا بھی ایک مختصر وقفہ ہوتا ہے۔

اس کے بعد اس بیماری کی تاریخ کا ایک دوسرا باب ہمارے سامنے آتا ہے۔ جس طرح سے کہ بچوں کے ٹیڑھے اور اینٹھے ہوئے بے کار عضلات کی حالت پر ماہرین عضویات نے توجہ دی، اسی طرح فالج کی بیّن صورت حال نے ماہرین عصبیات میں اس مرض کے متعلق دلچسپی پیدا کردی اور ایک بڑی مدت تک یہ بیماری علم الاعصاب کے ایک جزو کی حیثیت سے پوری تحقیقاتی سرگرمیوں کا باعث بنی رہی۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی اور دماغ میں جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان کا خاص طور پر مطالعہ کیا گیا اور بہت سے واضح ثبوت بھی پیش کیے گئے۔ مزید برآں ماؤف عضلات کے علاج کے لیے بھی مالش اور ورزش کے بہت سے طریقے بھی ایجاد کیے گئے۔

لیکن افسوس کی بات یہ تھی کہ اس مرض کے خفیہ پہلو پر کوئی نظر نہ ہوتی اور بچے اس میں مبتلا ہوتے رہتے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اطبا کا کام صرف اتنا ہی ہے کہ ایک ایسی نامعلوم طاقت سے پیدا ہونے والے نقصانات کا جو حملہ مریض پر [illegible] وسائل سے وہ حتی المقدور ازالہ کرتے رہیں اور جوڑ توڑ سے کام لیتے رہیں۔ اسی طرح اس بیماری کی دقیق اور پُراسرار ماہیت اور مسئلے کی حقیقی صورت اسی نقطہ پر آکر رک گئی۔ یہاں تک کہ وہ زمانہ آیا جب سویڈن کے مشہور طبیب میڈن نے اپنے ملک میں اس مرض کا ایک زبردست وبائی حملہ دیکھ کر صاف طور پر پتہ لگا لیا کہ یہ مرض ایک متعدی اور وبائی نوعیت رکھتا ہے۔ مزید برآں اس نے یہ بھی بتایا اور ثابت کردیا کہ عضلاتی کمزوری اور درد کے آنے سے پہلے اس بیماری کی ایک ابتدائی اور یقینی منزل صاف طور پر آتی ہے۔ اس ابتدائی منزل میں شدید مسمومیت اور بخار اور سستی اور درد سر اور قے و اسہال کی علامتیں نمایاں ہوجاتی ہیں۔ لیکن چوں کہ یہ علامتیں بچوں کی دوسری اور عارضی و معمولی بیماریوں میں بھی پائی جاتی ہیں اس لیے اس سے پہلے ان حالات پر کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی۔ گویا میڈن کی دریافت نے اس بیماری کے متعلق ہمارے تحقیقاتی زاویہ نگاہ کو بدل دیا۔ اور ہم فالج کے محدود دائرے سے نکل کر عام اور معنی خیز ابتدائی علامتوں کی طرف متوجہ ہوگئے۔

(۳)

اسی زمانے کے لگ بھگ فالج کی یہ متعدی و باشدید صورت میں یورپ اور امریکا کے مختلف حصوں میں پھیل گئی۔ اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوا کہ لوگ اس مرض کے مطالعہ اور تحقیقات کی طرف رجوع ہوئے اور ابتدائی تجرباتی مقاصد کے لیے ضروری ہوگیا کہ اس بیماری کو پہلے جانوروں میں داخل کیا جائے لیکن اس محسوس بیماری یعنی پولیومیلائٹس کو جانوروں میں منتقل کرنا اتنا آسان نہ تھا جتنا کہ نمونیا، دق، سل وغیرہ۔ دو تجربے سے معلوم ہوا کہ لیبوریٹری کے عام تجرباتی حیوانات مثلاً خرگوش، چوہے یا مرگی، سفید چوہے وغیرہ عام طور پر اس مرض سے متاثر نہیں ہوتے۔ صرف بندروں میں یہ بات دیکھی گئی کہ وہ اس بیماری کو لے سکتے ہیں۔ مگر ان میں بھی پہلی مرتبہ اس مرض کو منتقل کرنا آسان نہ تھا۔ یہ کام سب سے پہلے پیرس کے پاسچر انسٹی ٹیوٹ میں ڈاکٹر لینڈ اسٹینر اور ڈاکٹر لیواڈیٹی نے انجام دیا۔ لیکن وہ اس مرض کو ایک بندر سے دوسرے بندر میں منتقل کرنے میں کامیاب نہ ہوئے۔

اس تجرباتی منزل میں یہ دوسرا قدم سب سے زیادہ اہم تھا۔ کچھ روز تک کوششیں جاری رہیں۔ اس کے بعد راک فیلر انسٹی ٹیوٹ میں ڈاکٹر سائمن فلکسنر نے اس تجربے میں کامیابی حاصل کی اور بندر سے بندر میں یہ مرض داخل کیا۔ جوں ہی اس منزل تک اطبا کی رسائی ہوگئی اس سلسلے میں تمام قسم کے تجربات آسان ہوگئے اور یہ معلوم کیا جانے لگا کہ انسان کے جسم میں اس کا جرثومہ کس طرح داخل ہوتا ہے اور پھر کس انسانی افراز یا فضلے سے پھر یہ جرثومہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جلد ہی یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی کہ اس بیماری کی کیفیت پیدا کرنے والا ایجنٹ یعنی جرثومہ نہ صرف مرکزی عصبی نظام میں بلکہ جسم کی تمام نسیجوں میں پایا جاتا ہے۔ مزید برآں اس کی چھوت پھیلانے میں جو چیز سب سے زیادہ ممد ہوتی ہے اس کا بھی پتہ لگا لیا گیا۔ یعنی یہ دیکھا گیا کہ اس کا جرثومہ ناک اور حلق کے افرازوں میں اور آنتوں کے فضلے میں بھی پایا جاتا ہے اسی سے ثابت ہوگیا کہ یہ مرض انسانوں میں کس طرح متعدی صورت اختیار کرتا ہے۔

لیکن ان تجربات کے دوران میں یہ غیر معمولی اور اہم ترین حقیقت معلوم ہوئی کہ اکثر اس مرض کا جرثومہ مکمل طور پر تندرست آدمی کی ناک کی رطوبت میں بھی پایا جاتا ہے، بالخصوص اُن لوگوں میں جو نرس یا تیماردار یا والدین یا اعزا کی حیثیت سے اس قسم کے فالج کے مریضوں کے پاس آتے جاتے رہتے ہیں۔ ان اشخاص کو بچوں کے فالج کو متعدی بنانے میں "درمیانی

واسطہ یعنی "جراثیم بردار" کا طبی خطاب عطا کیا گیا۔ یعنی یہی وہ لوگ تھے جو نالفانڈ کے جراثیم کی طرح اس بیماری کے جراثیم کو بھی پھیلانے کا کام کرتے تھے اور انسانی آبادی کے لیے ایک نادیدہ خطرہ بنے رہتے تھے۔ اس دریافت نے بہت کی پیچیدہ مسائل کو حل کر دیا۔

پھر بھی اس سلسلے کی تحقیقات کسی طرح مکمل نہیں کی جا سکتی۔ اب بھی اس زنجیر کی متعدد کڑیاں غائب ہیں کہ جن کو دیکھ کر یہ آخری فیصلہ کیا جا سکے۔ نہ صرف انسانی تعلقات اور آمد و رفت سے یہ بیماری پھیلتی اور متعدی ہوتی ہے۔ وقتاً فوقتاً ایسے واقعات بھی پیش آتے ہیں جب کہ کسی مریض تک کسی دوسرے کے جغرافیائی اتصال اور قربت کو ثابت کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔ مثلاً ورمونٹ کے علاقے میں " دودھ کو اور مکھی کو بھی اس کے پھیلانے والے اور منتقل کرنے والے ایجنٹوں میں شامل لیا گیا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ان معلومات پر ہمیں اچھی طرح غور کرنا چاہیئے۔ لیکن اب تک اس بیماری کو متعدی بنانے میں مذکورہ بالا چیزوں کی ذمہ داری ثابت نہیں ہوئی ہے۔ یہ معلومات بھی کم نہیں ہیں کہ مریض اور اس کے تیمارداروں اور اس کے پاس آنے جانے والوں کی ناک اور حلق کے افرازات میں اس کے جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ چھینکنے یا رومال کے اندر ناک صاف کرنے کے بعد ہاتھ ملانے اور مصافحہ کرنے کا طریقہ کس قدر خطرناک ہے۔ ایسی حالت میں ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کیے بغیر ان سے غذائی چیزوں کا چھونا اور بھی زیادہ پُر خطر عمل ہے اور اپنی ناک کی پُر از جراثیم رطوبت کو خود اپنے ہی معدے میں یا دوسروں کے معدوں میں داخل کرنا ہے۔

ان معلومہ حقیقتوں کے پیش نظر اب یہ بات سمجھ میں آرہی ہے کہ بچوں کے فالج کو وبائی صورت میں پھیلنے سے روکنے کے لیے زیادہ موثر اور کامیاب طریقے جلد استعمال میں لائے جا سکیں گے۔ سنہ ۱۹۱۶ء کی وبا میں لوگوں کی دہشت کا یہ عالم تھا کہ قصبات اور دیہات کی سرحدوں پر بندوق لے کر چند آدمی کھڑے رہتے تھے اور سولہ برس سے کم عمر والے کسی لڑکے کو داخل نہیں ہونے دیتے تھے۔ اور نہ ریلوے کسی ایسے نوجوان کو سفر کرنے کی اجازت دیتی تھی جس کی عمر اس پُراسرار عدد یعنی سولہ سال سے گزر نہ چکی ہو۔ اب تک کسی کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ سولہ کا عدد کیوں منتخب کر لیا گیا تھا۔ غالباً اس کا سبب یہ تھا کہ ہر لڑکا تقریباً اسی عمر میں عنفوان شباب کی منزلوں میں داخل ہوتا ہے اور پرانے زمانے میں لوگوں کا خیال تھا کہ اس عمر تک پہنچنے کے بعد "بچوں کا فالج" کسی پر حملہ نہیں کرتا۔

جوں جوں اس بیماری کا مزید علم حاصل ہوتا گیا یہ بات واضح ہو گئی کہ اس کے بڑے وبائی دوروں میں بہت سے بچوں میں بالکل ویسی ہی عام مرضیاتی علامتیں پیدا ہو گئی تھیں جیسی کہ اس فالج کے حملے سے پہلے رونما ہوتی ہیں مگر ان کو فالج نہیں ہوا تھا۔ اسی لیے یہ سوال پیدا ہوا کہ کیا ایک ہی وقت میں دو وبائیں ساتھ ساتھ چل رہی تھیں یا یہ دونوں صورتیں ایک ہی متعدی مرض کی تھیں۔ اگر موخر الذکر بات صحیح تھی تو یہ ماننا پڑے گا کہ اس بیماری کی دو مختلف حیثیتیں یا ارتقائی منزلیں ہیں۔ ایک عام ابتدائی منزل جس میں تمام مریضوں کو بخار آتا ہے اور قے ہوتی ہے اور دوسری وہ خاص منزل جس میں فالج کا حملہ بعض مریضوں پر ہوتا ہے اور بعض مریضوں پر نہیں ہوتا۔

اس حیران کن سوال کا جواب رفتہ رفتہ مزید تجربات اور مشاہدوں کے ذریعے سے حاصل ہوا۔ مثلاً ایک معمولی حالت یہ تھی کہ ایک ہی گھرانے کے تین چار لڑکے ایک ہی روز بیمار پڑ جاتے تھے اور ان میں بخار، سستی، درد، قے، اسہال اور چڑچڑے پن کی علامتیں ظاہر ہو جاتی تھیں۔ اس کے دو تین روز بعد یہ دیکھنے میں آتا تھا کہ تین لڑکے تو اچھے ہو گئے ہیں اور ایک لڑکے پر فالج گر گیا ہے یعنی وہ اپنے ہاتھ یا پیر کو حرکت نہیں دے سکتا۔

اب یہ سمجھنے کے لیے کہ دہرا حملہ پہلے پورے جسمانی نظام پر پھر مرکزی عصبی نظام کی نازک ترین نسیجوں پر کیوں کر ہوتا ہے ہمیں ایک لمحے کے لیے اپنے خیالات کو ان ترکیبی اور طبیعاتی رشتوں کی طرف منتقل کرنا چاہیئے جو پورے جسم اور دماغ و حرام مغز کے درمیان واقع ہیں۔ مثال کے لیے ہمیں ایک ایسے بلوریں کُرے (مدوّر ظرف) کا تصوّر کرنا چاہیے جس میں ایک صاف سیال بھرا ہوا ہو اور جس کے وسط میں ایک نلکی دو دیواروں کے درمیان قطر کی حیثیت سے موجود ہو۔ اس نلکی کے دونوں سرے ہوابستہ طریقے سے بند کیے ہوئے ہیں۔ اور نلکی کی دیواریں ایسے مادّے کی ہیں جو گول ظرف کے سیال کے بعض اجزا کو مسامات کے ذریعے فلٹر ہو کر نلکی کے اندر آنے کی اجازت دیتی ہیں یعنی نلکی کی دیواریں صرف بعض اجزا کو منتخب کر کے اندر لے سکتی ہیں اور بعض دوسرے اجزا

کو داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔

اس وقت ہم یہ تخیل میں لائیں کہ کُرے کے اندر کا سیّال زردی مائل نیلے رنگ کا ہے۔ اب یہ تصور کیجیے کہ کرُے کی دیوار میں ایک سوراخ کے ذریعے سے سُرخ رنگ کی ایک مختصر سی مقدار داخل کر دی جاتی ہے۔ اس کا فوری اثر یہ ہوگا کہ پورے سیّال پر سُرخ رنگ چھا جائے گا لیکن نلکی کی دیوارں کے مزاحمتی عمل کے باعث نلکی کے اندر زردی مائل نیلے رنگ کے سیّال تک سُرخ رنگ کا ذرّہ کوئی نہیں پہنچ سکے گا۔ اب یہ خیال کر لیجیے کہ نلکی کی دیواروں کے کسی تعمیری نقص کے باعث یا کسی نئی ضرر رسیدگی کے باعث نلکی کے انتخابی مزاحمتی عمل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ کرے کے سیّال کا سُرخ رنگ فوراً نلکی کی دیوار سے گزر کر اُس کے اندر پہنچ جائے گا اور اس کے سیّال کو ارغوانی بنا دے گا۔

انسان کے دماغ اور حرام مغز پر بھی ایک ایسی ہی "نلکی نما" دیوار محیط ہے جو انتخابی تقطیر و انجذاب کا عمل کرتی رہی ہے۔ مزید برآں زندہ خول کے اندر ایک ایسا شفاف سیّال بھی موجود رہتا ہے جسے "ریڑھ کی ہڈی کا سیّال" کہتے ہیں۔ اس نلکی کے باہر عام دوران خون کی شریانوں میں جسم کا سُرخ خون رہتا ہے۔ اور مذکورہ بالا بھی خول کی مخصوص صلاحیت رکھنے والی دیواروں کے ذریعے ضروری تغذیہ بخش اور بعض کیمیائی مادّوں کا تقطیری اور انجذابی عمل خون اور ریڑھ کی ہڈی کے سیّال کے درمیان جاری رہتا ہے لیکن اگر کوئی ضرر رساں خارجی مادّہ، مثلاً بعض امراض کے زہریلے جراثیم خون میں دورہ کر رہے ہوں تو یہ مزاحم اور محافظ غلاف اس کو اندر آنے سے روک دیتی ہے اور عصبی نسیجوں کی حفاظت کرتی ہے۔

عام طور پر اس غلاف کی انتخابی طاقتیں بہت کافی ہوتی ہیں اور وہ بچوں کے فالج کے جرثومہ کو اندر محفوظ عصبی نسیجوں میں داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔ ان حالات میں مریض صرف ابتدائی مرضیاتی علامتوں مثلاً بخار اور قے وغیرہ میں مبتلا ہوتا ہے اور عضلاتی قوت رکھنے والا حرام مغز محفوظ رہ جاتا ہے لیکن اگر غلاف کی مزاحمتی اور مدافعتی صلاحیت ناکام ہو جاتی ہے۔ اور اوپر کے مثال کے سرخ رنگ کی طرح یہ جرثومہ غلاف کے ذریعے اندرونی عصبی نلکی میں پہنچ جاتا ہے تو خطرناک صورت پیدا ہو جاتی ہے یعنی بیماری کے جراثیم عصبی سیّال میں شامل ہو کر عصبی خلایا تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ پھر بھی یہ غنیمت ہے کہ اس رُکاوٹ کو عبور کرنے میں ان جراثیم کو کچھ وقت درکار ہوتا ہے جو چند گھنٹوں سے لے کر دو تین روز تک ہے۔ ابتدائی عام علامتوں اور فالج کی ثانوی منزل کے درمیان یہی وہ اہم ترین وقفہ ہے جس سے ہماری تمام معالجاتی اُمیدیں وابستہ ہیں اور جس میں فالج کے حملے کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔ اگر اندر گھسنے والا جرثومہ عصبی خلایا تک سفر کے راستے میں روکا جا سکے اور کسی دوا کے ذریعے اس کی سمیت غائب کر کے اسے بے ضرر بنا دیا جائے تو بیش قیمت اور زندگی بخش عصبی خلایا کو اس سے محفوظ کر دیا جا سکتا ہے۔

اس سلسلۂ تحقیقات میں بندر نے جو سب سے بڑی خدمت انجام دی ہے وہ بہت امید افزا ہے اور دیکھا گیا ہے کہ اس کے سیرم میں درحقیقت کوئی ایسا مادّہ پیدا ہو جاتا ہے جو اس جرثومہ کی سمیت آفرینی کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ مزید برآں یہ بھی معلوم کیا گیا کہ اگر ایسے سیرم کو کسی تجرباتی جانور کی ریڑھ کی نالی میں انجکشن کے ذریعے اصلی جرثومہ کا اس پر حملہ ہونے سے پہلے داخل کر دیا جائے تو اس کی جان بچ جاتی ہے۔ گویا یہ ایک قسم کا مزاحمتی ٹیکہ تھا۔ مگر مشکل یہ ہے کہ انسانی مریضوں میں استعمال کے لیے اس سیرم کی بہت کم مقدار دستیاب ہوئی تھی۔

اس سے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا اس مرض سے شفا پانے والے مریض انسان کے خون میں بھی یہی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے کہ اس کے سیرم سے ٹیکہ تیار کیا جائے؟ بہت دن نہیں گزرے کہ اس سوال کا جواب بھی اثبات میں مل گیا اور یہ بات تجربے کے ذریعے پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی کہ ایسے مریضوں کا خون جو اس بیماری میں مبتلا ہو کر اچھے ہو چکے ہیں، اس بیماری کے جرثومہ کو بے ضرر بنا دیتے ہیں اور مبتلائے مرض بندروں کو بھی محفوظ کر دیتے ہیں۔

اسی نظریے کی بنیاد پر گزشتہ دس سال کے دوران میں بہت سے ایسے بچوں کا علاج جو فالج میں مبتلا ہو گئے تھے شفا یافتہ مریضوں کے سیرم سے کیا گیا ہے۔ لیکن تمام مبصّرین اس امر پر متفق نہیں ہیں کہ اس طریقے سے بچوں کے فالج کی روک تھام ہو سکتی ہے اور اس کے حملے کا راستہ مسدود کیا جا سکتا ہے۔ ایک ایسے مرض میں جس میں فالج زدہ اور غیر فالج زدہ بیماروں کا اعدادی تناسب بہت بدلتا رہتا ہے کوئی بھی اس امر کو اعداد و شمار کے ذریعے ثابت نہیں کر سکتا کہ انسانی سیرم قطعی طور پر تحفظ پیدا کر دیتا ہے۔

تاہم وہ اطبا جنھوں نے اس طریقے کو کامیابی کے ساتھ استعمال کیا ہے اس کی افادیت کے معترف ہیں لیکن یہ کامیابی بھی

دو خاص عناصر پر مبنی ہے۔ پہلا یہ کہ مرض کی صحیح تشخیص بہرحال اس کی ابتدائی اور عام علامتوں والی منزل میں ہونی چاہیے۔ اور دوسرا یہ کہ سیرم کی کافی تعداد دریڑھ کے سیال اور عام دوران خون دونوں میں بذریعہ انجکشن داخل کرنی چاہیے اور وہ بھی اس نازک ترین وقفہ میں جب کہ جرثومے نے رکاوٹوں کو توڑ کرکے عصبی نسیجوں اور خلایا پر حملہ نہ کیا ہو۔

(۴)

اس مرض کی تحقیقات اور بڑھتی ہوئی معلومات کے سلسلے میں اس وقت تک ہم اسی منزل پر پہنچے ہیں۔ چوں کہ انسانی سیرم کا حاصل کرنا مشکل ہے اور اس کی مقدار بہت محدود ہوتی ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ ہمارا آئندہ قدم یہ ہوگا کہ گھوڑے یا کسی بڑے جانور سے یہ سمیت ربا سیرم حاصل کیا جائے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس سیرم کی موجودگی بھی اس وقت تک کارآمد نہیں ہوسکتی جب تک کہ عصبی نظام میں جراثیم کے داخلہ سے پہلے مرض کی تشخیص یقینی طور پر نہ کرلی جائے۔ اگر یہ جرثومہ تیزی سے اور چوری چھپے حملہ کرسکتا ہے تو طبی سائنس بھی اپنے تیز تر عمل سے اس کے حملے کا مقابلہ کرسکتا ہے اور اس کو فالج پیدا کرنے سے روک سکتا ہے۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ انفرادی طور پر کسی مریض کا علاج کرکے اسے منزل شفا تک پہنچا دینا ہر طبیب کے لیے ایک بہت ہی مسرت آفریں تجربہ ہوتا ہے لیکن ظاہر ہے کہ اس انفرادی کام یابی سے اصل مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ تمام دوسری سمیت آفریں اور متعدی بیماریوں کی طرح بچوں کے فالج کے خلاف جنگ میں بھی حقیقی کام یابی اسی وقت ہوسکتی ہے جب ہم اس کے حملے کے امکانات کا سدباب کرسکیں۔ ظاہر ہے کہ لال بخار اور مرض خناق وغیرہ کی طرح بچوں کا فالج بھی ایسا ہی مرض ہے جس پر ابھی پورا قابو حاصل نہیں کیا گیا ہے۔ ان دونوں امراض کی طرح اب بھی بچوں کے فالج کے متعدد حملے مہلک ثابت ہوسکتے ہیں۔ تاہم تجربات ہمیں منزل کی طرف لے جارہے ہیں اور یہ ثابت ہوچکا ہے کہ بندر اور انسان کے خون کا سیرم اگر صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تو مریض کو اس سے بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ علم اب پورے اعتماد کے ساتھ ہماری رہ نمائی کر رہا ہے۔

خط و کتابت خواہ دواخانہ کے کسی شعبے کی جائے اپنا نمبر خریداری ضرور لکھ دیا کیجیے۔ "منیجر"

خیالی عِلاج

از مسٹر ایس۔ اے خالق، ایڈیٹر اخبار "ربیہ"، چاوڑی بازار دہلی

مشہور انگریز پہلوان سینڈو اپنی تمام عمر دنیا کو یہ بات سکھاتے رہے کہ بھائی تھوڑی سی ورزش کے ساتھ، اگر قوتِ خیال بھی شامل رہے تو وہ بہت زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے بہ نسبت اس کے کہ بہت زیادہ ورزش کی جائے، اور خیال کی قوت کا "ایٹم بم" اس کے ساتھ شامل نہ ہو۔ ایک پہلوان کو دیکھیے، کیسے دھواں دھوں ڈنڑ پیل رہا ہے۔ بے شک ڈنڑ بیٹھکیوں کی وجہ سے طاقت ضرور آتی ہے، مگر ۵ فی صدی۔ کیوں کہ ساتھ ساتھ طاقت خرچ بھی تو کر رہا ہے! پھر یہ ۹۵ فی صدی طاقت کہاں سے آئی؟ اس کے یقین سے؟ پہلوان کو ہر ڈنڑ پیلتے ہوئے پکا یقین ہوتا ہے کہ اس میں طاقت آ رہی ہے۔ یقین بہت بڑا کام کرتا ہے۔

دیکھیے وہ استاد سامنے کھڑے ہیں۔ اپنی طاقت کا ان کو اس قدر گھمنڈ ہے کہ زمین پر پیر نہیں رکھتے۔ ان کے آس پاس جو لوگ کھڑے ہیں، ان کو وہ "مچھر" سے زیادہ وقعت نہیں دیتے۔ ہر وقت دائیں بائیں گردن موڑ کر اپنے ڈنڑوں کو دیکھتے رہتے ہیں۔ گھمنڈ تو خیر بُری چیز ہے، مگر ان کو اس بات کا جو پکا یقین ہے کہ وہ نہایت طاقتور ہیں اس یقین کی ہم قدر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ شہر کے مانے ہوئے پہلوان ہیں۔

"خیال" ایک بے پناہ طاقت ہے، مگر ساتھ ساتھ حد درجہ خطرناک بھی۔ بجلی کیسی مفید چیز ہے مگر ساتھ ساتھ کیسی خطرناک بھی ہے۔ خیال اور بجلی ایک ہی وقت میں اچھی اور بُری چیزیں ہیں۔

علاج کے معاملے میں صحیح خیال کی قوت سونے پر سہاگے کا کام دیتی ہے۔ مریض اگر اس بات کا پکا یقین دل میں جما لیں کہ یہ بالکل معمولی بیماری ہے، اور وہ اس سے بہت جلد اچھا ہو جائے گا، تو ۹۵ فی صدی حالتوں میں صرف اس یقین کی بنا پر کہ دوائیں جادو کا اثر کرتی ہیں کرشمے ظاہر ہونے لگتے ہیں اور بہت جلد صحت ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر ولیم اوسلر، جن کو خاص طور پر امریکہ سے بلا کر آں جہانی شاہنشاہ ایڈورڈ ہفتم نے آکسفورڈ یونیورسٹی میں دواؤں کا پروفیسر مقرر فرمایا تھا، تحریر فرماتے ہیں:۔

"یہ یقین ہی ہے جو جذبات کو ابھارتا ہے اور خون کو بغیر کسی رکاوٹ کے، ہماری رگوں میں دوڑا دیتا ہے، اور ہماری رگ رگ اور نس نس بالکل صحیح کام کرنے لگتی ہے۔ یہ صحیح قسم کا دوران خون ہی ہے جہاں سے صحت حاصل ہونی شروع ہو جاتی ہے۔"

جیسا کہ میں اوپر لکھ چکا ہوں کہ خیال کی قوت حد درجہ خطرناک بھی ہے۔ اگر مریض نے اس طاقت کا غلط استعمال کیا اور الٹا خیال کرنا شروع کر دیا مثلاً "بہت دن ہو گئے ہیں، میری بیماری اچھی نہیں ہوتی۔ علاج کرتے کرتے تنگ آ گیا ہوں۔ مرض مہلک صورت اختیار کرتا جاتا ہے۔" تو یہ ایک ایسی بات ہوگی، جیسے خطرناک بجلی کے ننگے تار کو ہاتھ لگا دیا، اور بہت ہی افسوس ناک نتیجے ظاہر ہوں گے۔

معالج بھی اس معاملے میں اپنے مریضوں کی بہت بڑی مدد کر سکتے ہیں۔ جو حکیم یا ڈاکٹر اپنی زبان سے مریض کو کہہ دیتے ہیں کہ تم جلد اچھے ہو جاؤ گے، یا تمھاری بیماری معمولی ہے، فکر کی بات نہیں ہے۔ لگ کر علاج کرو۔ تو ان کے مریض نہ صرف اچھے ہو جاتے ہیں، بلکہ ان کا بٹوہ بھی ہر وقت بھرا رہتا ہے۔ معالج کے الفاظ جادو کا اثر کرتے ہیں اور مریض کا خیال اور تصور خود بخود صحیح راستے پر پڑ جاتا ہے۔

جو لوگ مریض کی عیادت کو جاتے ہیں وہ بھی خاص طور پر اس بات کا خیال رکھیں۔ ہرگز ہرگز کوئی ایسی بات اپنے منہ سے نہ نکالیں، جس سے مریض کا خیال اور تصور بھٹک جائے اور وہ یہ سمجھنے لگے کہ اس کی بیماری بڑھ رہی ہے یا خطرناک صورت اختیار کر رہی ہے۔ عیادت کرنے والوں کو چاہیے کہ مریض کے پاس تھوڑی سی دیر بیٹھیں۔ کاروبار یا اور کسی قسم کے تفکرات کی باتیں زبان سے نہ نکالیں، بلکہ اس کے برخلاف مریض کے اچھے ہونے

کا خود بھی یقین رکھیں، اور زور دار الفاظ میں مریض کو یقین دلائیں کہ پہلے سے اس کی حالت اچھی ہے، طاقت بھی زیادہ معلوم ہوتی ہے، چہرہ بھی شگفتہ ہے۔

قوتِ یقین کے متعلق مشہور مصنف سوئٹ ماڈرن لکھتے ہیں:—

"ایک نازک، حد درجے کمزور اور سالہا سال سے بیمار عورت، جو چار قدم بھی فرش پر نہیں چل سکتی، جب یہ دیکھتی ہے کہ مکان میں آگ لگ گئی ہے، اور اوپر کے کمرے میں اس کا بچہ سویا ہوا ہے تو وہ کیونکر سیڑھیوں پر دوڑ جاتی ہے، اور بچے کو گھسیٹ لاتی ہے۔ اس وقت اس کو یقین ہوتا ہے کہ وہ یہ کام کر سکتی ہے اور کر گزرتی ہے۔ اس کے ہاتھ پیر تبدیل نہیں ہوئے ہیں، اس کا خون تبدیل نہیں ہوا ہے، صرف اس کا یقین پلٹ گیا ہے"

شکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر جکیس لوئب نے اس بات کو دنیا پر اچھی طرح واضح کر دیا ہے کہ خیالات بھی اسی طرح لہریں پیدا کرتے ہیں، جیسے بجلی پیدا کرتی ہے۔ حقیقت بھی یہی ہے۔ بجلی کو ہم دیکھ نہیں سکتے، مگر اس کے اثرات محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح خیالات کی لہریں بھی ہماری نظر سے پوشیدہ ہیں، مگر ان کا اثر ظاہر ہے۔ آج بیسوی صدی کے سائنٹفک زمانے میں خیالات کے اثرات کا جو وہ دل، دماغ اور خون میں پیدا کر دیتے ہیں، کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا

ایک مصیبت کا پیغام لے کر ٹیلی گرام آتا ہے اور دل، دماغ اور خون میں ایسا تلاطم پیدا کر دیتا ہے، کہ حد درجے افسوس ناک نتیجے ظاہر ہو جاتے ہیں۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ خواہ کیسے ہی قابل معالج کیوں نہ ہوں اور کیسی ہی تیر بہدف دوائیں کیوں نہ مہیا کی جائیں، پھر بھی مریض کو آرام یا افاقہ بھی نہیں ہوتا اس معاملے میں بہت بڑی حد تک خود مریضوں کا اپنا تصور ہوتا ہے۔ ان کے اپنے دماغ کا پیچ ڈھیلا ہے، اس پیچ کو اور کوئی نہیں کس سکتا، مریض کو خود کسنا چاہیے۔ مریض کو نہایت برے قسم کے تصورات گھیرے رہتے ہیں۔ ان کو اس بات کا یکا یقین ہوتا ہے، کہ اس بیماری سے اور بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں، روز بروز مرض خوف ناک صورت اختیار کرتا جاتا ہے۔ بس اب اور کچھ نہیں یہ تو مہلک ہی ہوگا۔ ایسے مریض کی حالت یہ ہوتی ہے کہ ع

مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

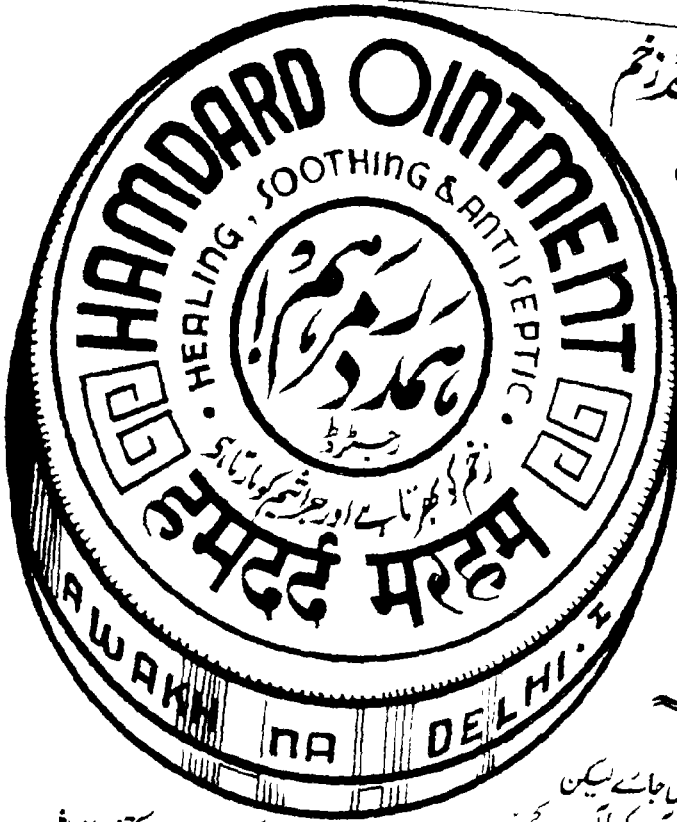
یہ مریض اپنے غلط قسم کے خیالات کی وجہ سے ایک دلدل میں پھنس گئے ہیں۔ جو آدمی دلدل میں پھنس جاتا ہے، وہ جس قدر بھی اوپر ابھرنے کی کوشش کرتا ہے، اتنا ہی دھنستا چلا جاتا ہے۔

مشہور عالم فرانسیسی ماہر نفسیات موسیو کوئے لکھتے ہیں:—

"تم خود اپنا علاج کرنا بھی سیکھو، ہاں تم کر سکتے ہو۔ اپنے خیالات کو درست کرو۔ اپنے جذبات کو صحیح طریقے پر ابھارو، اس طرح تمھاری جسمانی حالت بھی درست ہو جائے گی۔ تم اچھے ہو جاؤ گے، طاقتور ہو جاؤ گے اور خوش و خرم بھی رہو گے"

خیالات کی اور زیادہ طاقتور صورت کا نام تصور ہے۔ تندرستی کی حالت کا تصور باندھنا بے شک اس صورت میں بھی جب کہ مرض کی بڑی خراب حالت ہو، ۹۹ فی صدی حالت میں فائدہ مند ہی ثابت ہوتا ہے۔

جو ناظرین آج کل مریض ہیں اور پلنگوں پر لیٹے ہوئے ہیں اگر وہ لیٹے لیٹے اس قسم کا تصور باندھا کریں کہ وہ بالکل تن درست ہیں اور تصور ہی کے ذریعہ یہ دیکھا کریں کہ وہ پوری تن درستی کی حالت میں اپنے روزانہ کے کام انجام دے رہے ہیں۔ یا اگر ان کو کھیل، کود، کرکٹ، فٹ بال، یا کبڈی کا شوق رہا ہے تو وہ تصور کے ذریعے، پوری تن درستی کی حالت میں یہ دیکھا کریں کہ وہ کرکٹ یا کبڈی کھیل رہے ہیں تو وہ دیکھیں گے کہ ان کی دواؤں اور علاج سے کرشمے ظاہر ہونے لگیں گے۔

جو مریض چل پھر سکتے ہیں، مگر کسی کسی وقت ان کا دل ڈوبنے سا لگتا ہے اور پریشان خیالات ستانا شروع کر دیتے ہیں ان کو چاہیے کہ سب سے پہلے تو ایک آرام کرسی پر دراز ہو جائیں آنکھیں بند کر لیں اور دس منٹ تک اپنی پوری تن درستی کی حالت کا تصور باندھ لیں، اس کے بعد اگر معالج کی اجازت ہو تو غسل کر لیں، ورنہ "زبردست" منھ ہاتھ دھو لیں، اور خراماں خراماں سب سے قریب کے باغ میں جا بیٹھیں۔ باغ میں بیٹھ کر بھی دس منٹ تک پوری تن درستی کی حالت کا تصور جمائے رکھیں اور دو گھنٹے وہیں بیٹھے رہیں، وہ دیکھیں گے کہ تازہ × ہوا اور تصور کی وجہ سے دواؤں کا اثر دس گنا ہونے لگیگا۔ اس علاج کو جاری رکھیں، انشاء اللہ بہت جلد افاقہ معلوم ہونے لگیگا۔ اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ صرف چند روز میں پوری طرح تن درست ہو جائیں گے۔

یہ حیرت انگیز مرہم زخم کو بھرنے کے بعد نشان یا داغ باقی نہیں رہنے دیتا ——

ہر گھر میں ہمدرد مرہم کی ڈبیا رکھنے کی ضرورت ہے۔

خواہ کتنی ہی احتیاط کی جائے لیکن ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے۔ دنیا نام ہے حوادث کا۔ صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے حادثے پیش آتے ہیں۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی ہے۔ کوئی حصہ جل سکتا ہے یا چاقو سے کٹ سکتا ہے۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے اس کے گھٹنے زخمی ہو سکتے ہیں، اس کی کہنیاں چھل سکتی ہیں۔ یہ حادثے بظاہر معمولی ہیں مگر ان سے غفلت برتنا کسی طرح مناسب نہیں۔ ضرورت ہے کہ ایسے موقعوں پر فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے۔

ہمدرد مرہم (رجسٹرڈ)

کا خاصہ ہے کہ یہ فوراً وہاں کی ساخت میں داخل ہو جاتا ہے اور جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور سکون بخشتا ہے اور زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور پھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہنے پاتا۔

حیوانی چربیوں سے قطعی پاک — خالص نباتی تیلوں سے بنا ہوا

ہمدرد مرہم

ہمیشہ استعمال کیجیے —— ہر جگہ فروخت ہوتا ہے۔

فلم "اُس پار" میں طبیبوں کی تذلیل

حکومت ہند کے غیر ذمہ دار فلم سنسروں کی عنایت سے آج کل ایک ایسا دل آزار فلم "اُس پار" کے نام سے ہندستان میں دکھایا جارہا ہے جس میں طبیبوں کے خلاف ایسے شرم ناک اور دل آزار الفاظ استعمال کیے گئے ہیں جن سے نہ صرف حلقہ اطبا میں بلکہ تمام قدر دانان طب میں سخت ہیجان و اضطراب پیدا ہوگیا ہے اور جن کو سن کر کوئی ذی حس ہندستانی ایسا نہیں ہے جس کے دل میں فلم اور ڈائرکٹران فلم کے خلاف نفرت و غصہ کے جذبات پیدا نہ ہوتے ہوں۔

یہ فلم کافی عرصہ تک دہلی میں دکھایا گیا اور اس میں استعمال ہونے والے تذلیلی الفاظ سے بہت سے دلوں کو تکلیف بھی پہنچی مگر اس کے انسداد کے متعلق کسی ہمدرد طب نے مناسب کارروائی کرنے کی ضرورت نہیں سمجھی۔ اتفاق سے حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمدرد صحت کو بھی یہ فلم دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ اور موصوف کو اس کے ان تذلیلی الفاظ سے جو طبیبوں کے خلاف استعمال کیے گئے ہیں سخت تکلیف پہنچی۔ اور انھوں نے فوراً مندرجہ ذیل مضمون کے خطوط انگریزی اور اردو میں ایڈیٹران اخبارات، افسران حکومت اور اُن تمام لوگوں کے نام بھیجے جن سے فلم مذکور کا تعلق تھا اور ڈائرکٹران فلم کو باقاعدہ نوٹس دیا کہ اگر ۲۶ نومبر سنہ ۴۳ء تک فلم مذکور سے طبیبوں کے خلاف دل آزار الفاظ نہ نکال دیے گئے اور ان کے متعلق بلا شرط معافی نہ مانگی گئی تو تاریخ مذکور کے بعد ڈائرکٹروں کے خلاف قانونی چارہ جوئی کی جائے گی۔

مُدیر "ہمدرد صحت" دہلی کا احتجاجی مکتوب

جناب ایڈیٹر صاحب

بے علم عوام کو تعلیم دینے اور ناتجربہ کار نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں صحیح اخلاق و عادات کی نشر و ترویج اور اخلاق باختہ اشخاص کو نیکی اور راست روی کے بلند مقامات پر پہنچانے کے لیے سینما کی اہمیت سے کسی دانش مند اور معقولیت پسند انسان کو انکار نہیں۔ اس کی افادیت ہر جگہ مسلم ہے۔ بایں ہمہ یہ حقیقت صد درجہ اندوہ ناک ہے، کہ بمبئی سن آرٹ پکچرز کی فلم "اس پار" میں جو آج کل جگت سینما دہلی میں دکھائی جارہی ہے اخلاق عامہ کو نظر انداز کر دیا گیا ہے اور اخلاقی دیوالیہ پن کا بدترین مظاہرہ کیا گیا ہے۔ "اس پار" میں جسے دیکھنے کا مجھے حال ہی میں بدقسمتی سے موقع حاصل ہوا ہے میں نے ایک نہایت ہی اخلاق سوز مکالمہ سنا جس کی عبارت تمام و کمال درج ذیل ہے:-

"طبیبوں سے کہدو۔ میری دوا ان کی کتابوں
میں نہیں۔ کم بخت نسخے پر نسخے لکھے جاتے
ہیں۔ شربت وصل تو لکھتے نہیں۔ اُلو کے
پٹھے منقے لکھائے جاتے ہیں۔"

پبلک سینماؤں میں ایسی گندہ اور توہین آمیز زبان کا استعمال مشرقی کلچر اور تہذیب و تمدن کے روشن چہرہ پر بدنما داغ ہونے کے علاوہ ہندستان کے ایک نہایت معزز و شریف پیشہ پر کلیتہً ناواجب حملہ کے مترادف ہے کیوں کہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ایسی گندہ زبان کے استعمال سے نہ صرف اس ملک کے سادہ لوح نوجوانوں کے اخلاق خراب ہوتے ہیں۔ بلکہ ہندوستانی طریق علاج کی بدنامی بھی ہوتی ہے۔ حالانکہ آج ہندستان کو اس طریق علاج سے کام لینے اور فائدہ اٹھانے کی پہلے سے زیادہ ضرورت ہے اور ملک میں اس ضرورت کا احساس روز افزوں ترقی پذیر ہے۔

"اس پار" کا مکالمہ نہ صرف عوام کے اخلاقی معیار کو گرا دینے کا باعث ہوگا، بلکہ ایک نہایت مفید طریق علاج اور حکیموں اور طبیبوں کی تمام جماعت کی شہرت اور نیک نامی کو بٹہ لگا دینے کا موجب ہوگا۔ اور اس بات کا احتمال ہے کہ حکیموں اور طبیبوں پر سے عوام کا اعتماد اٹھ جائے اور یہ صورت حالات نہ صرف ان کی شہرت کو نقصان پہنچانے کا باعث ہوگی بلکہ ملک کی عام صحت اور بہبود کو بھی شدید نقصان پہنچے گا۔

میں حیران ہوں اور یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ کس طرح "اس پار" کے مکالمے کی گندہ زبان بورڈ آف فلم سنسرز کے نوٹس سے بچ نکلی اور پھر یہ بھی عجیب بات ہے کہ کیوں حکیموں اور طبیبوں نے اپنے خلاف اس صریح افترا اور بہتان پر اجتماعی حیثیت میں پُرزور صدائے احتجاج بلند نہیں کی۔

میں متعلقہ حکام کو مشورہ دوں گا کہ وہ بلا تاخیر مزید فرض شناسی سے کام لے کر اس گندے مکالمے کے قابل اعتراض حصے کو حذف کر دیں اور طبی دنیا کے اضطراب اور بے چینی کو رفع کریں۔

آپ کا صادق

(حکیم حافظ) محمد سعید مدیر "ہمدرد صحت" دہلی

صوبائی آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی مجلس عاملہ کو بھی اس طرف توجہ دلائی گئی اور مجلس عاملہ کے جلسہ منعقدہ ۱۲ نومبر سنہ ۴۵ء میں تجویز مفصلہ ذیل بہ اتفاق رائے منظور ہوئی۔

نقل تجویز

دہلی ۱۲ نومبر، دہلی پراونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی مجلس عاملہ کا جلسہ زیر صدارت عالی جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب مالک ہمدرد دواخانہ، ہمدرد منزل میں بوقت ۴ بجے دن منعقد ہوا جس میں صوبہ دہلی کے مشاہیر اطبا اور وید صاحبان نے شرکت فرمائی۔ اس جلسہ میں صوبہ دہلی کے اندر کانفرنس مذکور کے کام کو آگے بڑھانے کے سلسلہ میں چند مفید تجاویز منظور ہوئیں جن میں سب سے اہم معاملہ حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمدرد صحت کے مرسلہ خطوط پر غور و خوض کرنا تھا جس میں سن آرٹ پکچرز کی فلم "اس پار" کے ان قابل اعتراض حصوں کی طرف توجہ دلائی گئی تھی جن میں کہ طبیبوں کا مضحکہ اڑایا گیا ہے، اس سلسلہ میں اس جلسہ نے ایک تجویز پاس کی جس میں سن آرٹ پکچرز کے پروپرائٹر سے اپنے انتہائی غصہ کا اظہار کرتے ہوئے یہ مطالبہ کہ وہ جلد از جلد اس پار فلم کے قابل اعتراض حصہ کو علیحدہ کر کے اطبا میں پیدا شدہ بے چینی کو دور کرے۔

نیز حکومت ہند اور بورڈ آف سنسر سے بھی مطالبہ کیا ہے کہ وہ فوراً فلم "اس پار" کے قابل اعتراض حصہ کو علیحدہ کرائیں اور آئندہ اس قسم کے دل آزار فلموں کی نمائش نہ ہونے دیں۔

ایڈیٹر ہمدرد صحت نے یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ جس طرح بھی ممکن ہو سکا مذکورہ دل آزار الفاظ کو فلم "اس پار" سے نکلوانے اور ڈائرکٹران فلم کو معافی مانگنے پر مجبور کریں گے۔ امید ہے کہ تمام ہندستان کے اطبا ڈائرکٹران فلم "اس پار" کے نام تحریری خطوط بھیج کر اپنے جذبات نفرت و غصہ کا اظہار کریں گے اور حکومت ہند پر زور دیں گے کہ وہ فلم سنسروں سے باز پرس کرے کہ انھوں نے ایسا فلم کیوں پاس کیا۔

کھیا شیخ احسان الحق

فسٹ ایڈ

از ڈاکٹر ایلیزابتھ سلون چیسر ایم - ڈی۔

جب گھر میں "زہر خورانی" یا "زہر خوردنی" کا کوئی حادثہ ہو جائے تو پہلی امداد دینے والے کے لیے صرف دو ہی طریقے ایسے ہیں جو کارگر ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ کسی قے آور دوا کے ذریعے زہر کو جسم سے باہر نکالا جائے، دوسرا یہ کہ زہر کو اس طرح بے اثر بنا دیا جائے کہ وہ مریض کو کم سے کم نقصان پہنچا سکے۔ کوئی بھی زہر مثلاً جو ہر افیون یا جوہر کچلا کافی مقدار میں کھا لینے یا محلول شکل میں پی لینے کے بعد انسان کو ہلاک کر سکتا ہے، منھ کے ذریعے بھی کھایا جا سکتا ہے، اور انجکشن کے ذریعے بھی جسم میں داخل کیا جا سکتا ہے۔ بعض زہر ایسے بھی ہوتے ہیں جو زہریلی گیس کی صورت میں جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں چیزوں کو صاف کرنے والی بعض دوائیں بھی خطرناک زہر کی حیثیت رکھتی ہیں۔ مثلاً "اوگزالک ایسڈ۔ امونیا۔ کاسٹک سوڈا وغیرہ۔

آپ کیا کریں گے؟ اب میں بعض ایسے زہروں کا تذکرہ کرتی ہوں جو عام طور پر پائے جاتے ہیں، اور یہ بتلاتی ہوں کہ ہنگامی حادثوں کے وقت ان کے فوری علاج کے لیے آپ کون سی تدبیریں اختیار کریں گے۔ میں اس طریقۂ علاج کے سلسلے میں اپنی شاگردوں کو سب سے پہلے یہی بات اچھی طرح ذہن نشین کراتی ہوں کہ "اگر تم یہ دیکھو کہ کوئی شخص بے ہوش پڑا ہوا ہے اور اس کے پاس کوئی ایسی شیشی رکھی ہے جس پر زہر کا لیبل موجود ہے تو تم کیا کرو گے؟"۔ اس کا جواب یہ ہے:۔

(۱) کسی طبیب کو جلد بلائیں اور ماہرانہ طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کو معلوم ہے کہ کون ساز ہر استعمال کیا گیا ہے تو اس کی طبیب کی اطلاع کے لیے فوراً ایک کاغذ پر لکھ لیجیے اور اس زہر کا نام کسی ماہر کیمیا کے پاس بھی بھیج دیجیے۔ اس طریق کار سے کچھ بیش قیمت وقت بھی بچ جائے گا اور زہر کو بے اثر بنانے والا تریاق جلد آ جائے گا۔ حادثہ زہر کے علاج میں وقت کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

(۲) زہر خوردہ شخص کو پانی یا دودھ یا چار یا کچا انڈا دے کر زہر کو ہلکا اور پتلا کر دیجیے۔

(۳) مریض کو کوئی قے آور دوا پلائیے لیکن اس حالت میں جب کہ منھ میں داغ اور جلن کے نشانات یا آبلے ہوں ایسا ہرگز نہ کیجیے۔ یہ ثبوت اس امر کا ہے کہ کوئی جلا دینے والا اور تیز یا اعضا کو گلانے والا زہر نگل لیا گیا ہے۔ ایسی حالت میں قے کرنا بے حد خطرناک ثابت ہوگا۔

(۴) اگر صحیح و موثر تریاق موجود ہو یا جلد ہاتھ آ جائے تو زہر کا جلد خاتمہ کر دیجیے۔

(۵) اگر مریض بے ہوش ہو تو کوئی چیز منھ کے ذریعے اس کو نہ دیجیے۔

(۶) شدید صدمے کا علاج گرم پانی کی بوتلوں گرم کمبلوں اور گرم مشروبات سے کیجیے بشرطیکہ مریض بے ہوش ہو۔

(۷) اگر تنفس بند ہو گیا ہو تو مصنوعی تنفس کا ذریعہ استعمال کیجیے۔

(۸) تمام شہادتیں مثلاً دوا کی شیشی، قے کی ہوئی چیز اور خطوط وغیرہ محفوظ رکھیے۔

زہر کی مخصوص قسمیں زہر کی وہ مختلف قسمیں جن کے علاج کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جانے چاہییں تین جماعتوں میں منقسم ہیں

(۱) تیزابی یا گلا دینے والے زہر

اس طرح کے زہریلوں کو، دہن کو حلقوم کو اور معدے کو جلا اور گلا دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ گلا دینے والے عام زہر یہ ہیں: ہائڈروکلورک ایسڈ (تیزاب نمک) جو اکثر سامانِ آرائش کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نائٹرک ایسڈ (شورے کا تیزاب) اوگزالک ایسڈ، جو صفائی کے کام میں لایا جاتا ہے۔ اگر مریض ہوش میں ہے تو زہر کو معدے میں پتلا اور بے اثر بنانا ضرور ہے۔ اس مقصد کے لیے چونے کا پانی، یا سفیدی کا ایک چمچہ، یا کھریا مٹی، یا ایک گلاس پانی میں میگنیشیا، استعمال کرائیے۔

اگر کوئی گلا دینے والا القلی زہر مثلاً امونیا، یا کاسٹک سوڈا یا کاسٹک پوٹاش استعمال کیا گیا ہے تو سرکہ یا عرق لیموں پانی کی برابر مقدار میں ملا کر پلائیے۔ اگر مریض بے ہوش ہے تو آپ صرف اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ اس کے لب و دہن میں یہ چیزیں بذریعہ اسفنج دیجیے اور جب ہوش میں آ جائے تو کوشش کیجیے کہ وہ چار کے ایک ایک چمچے

کی مقدار میں یہ چیزیں نگل جائے۔

کاربولک ایسڈ اور "لائی زول" ایسے زہر ہیں جو اکثر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ بھی جلاد ینے والے اور آبلے پیدا کر دینے والے شدید زہر ہیں۔ صدمے کے علاج کے ساتھ ساتھ مریض کو ایک چار کی پیالی میں بھر کر کوئی معدنی تیل یا ایک گلاس پانی یا دودھ میں ملا کر "ایپسیم سالٹ" (______) یعنی جُلّابی نمک یا "گلوبرز سالٹ" (______) پلا دیجیے۔ اس صورت میں گردن کے سامنے والے حصّے کو کسی گرم گدّی سے سینکنا درد کو نافع ہوگا۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو دودھ، کچّے انڈوں، پانی اور آٹے کا مرکب بھی مفید اور کارگر ثابت ہوگا

(۲) سوزش آفریں و ہیجان انگیز زہر

یہ وہ زہر ہوتے ہیں جو سوزش، خراش یا ہیجان پیدا کرتے ہیں مگر "گلا دینے والے نہیں ہوتے۔ ان میں بھی بعض ایسے ہیں جو کام و دہن اور اعضائے ہضم کو جلا دیتے ہیں سنکھیا (آرسینک) اور فاسفورس عام طور پر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ اوّل الذکر کیڑے مکوڑوں کو ہلاک کرنے والی دواؤں میں، اور موخّر الذکر" چوہے مار" مرکبات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض دیا سلائیوں کا مسالا بھی زہریلا ہوتا ہے اور بچوں کے لیے سخت خطرناک جاتا ہے۔

سوزش پیدا کرنے والے زہروں میں سماروغی پودے، گوندی کی قسم کے متعدد پھل، یا بوسیدہ غذائیں بھی شامل ہیں۔ اس طرح کے حادثہ زہر میں قے آور دوا دینا بہت مفید ثابت ہوگا۔ مریض کو مجبور کرنا چاہیے کہ وہ قے کرے اور خراب و زہریلے مادّوں کو معدے سے نکال دے۔ بہترین قے آور مرکبات یہ ہیں کہ ایک گلاس پانی میں چار کے دو چمچوں بھر نمک ملا کر یا چار کا ایک چمچہ بھر رائی کا سفوف ملا کر مریض کو پلا دیا جائے۔ اگر کوئی چیز دستیاب نہ ہو تو مریض کے حلق میں پر یا پہلی انگلی ڈال کر اسے آہستہ آہستہ حرکت دیجیے۔

سوزش انگیز اور خراش آفریں زہروں کے سلسلے میں ہمیں "سیمابی زہر" (بائکلورائڈ آف مرکری) کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے یہ بھی ایک خطرناک زہر ہوتا ہے۔ اس زہر کے حادثے میں پہلے کام یہ ہونا چاہیے کہ قے آور دوا دینے سے پہلے دودھ میں انڈے کی سفیدی ملا کر مریض کو پلا دیا جائے۔" ایوڈین ______ بھی اکثر گھروں میں پایا جاتا ہے۔ یہ بھی ایک سوزش آفریں زہر ہے۔ اس زہر کا قے کیا ہوا مادّہ زرد یا نیلا ہوتا ہے۔ ایسے حادثے میں پانی کے ساتھ ارا روٹ یا نشاستہ دینا چاہیے۔

فاسفورس بھی اسی قسم کا زہر ہے۔ ایسے زہروں کے حادثے میں تیل، روغن یا چربی کبھی نہ دیجیے۔ بلکہ ایک گلاس پانی میں "ایپسیم سالٹ" یا گلوبرز سالٹ ملا کر پلا دیجیے۔

(۳) خواب آور زہر

خواب آور زہروں کے استعمال کے بعد مریض اونگھنے اور سونے لگتا ہے۔ یہ صورتِ حال بے ہوشی تک پہنچنے کے بعد سکوتِ کامل اور موت کا باعث ہو جاتی ہے۔ افیون اور اس کے مرکبات اور اس کا جوہر مارفیا وغیرہ اسی قسم کے زہر ہیں بعض اشتہاری ٹکیاں بھی جو نیند طاری کرنے کے لیے کھائی جاتی ہیں، اسی ضمن میں ہیں کسی ماہر طبیب کے مشورے کے بغیر کبھی کوئی خواب آور دوا نہیں کھانی چاہیے۔

اگر مریض نے اس قسم کا زہر کھا لیا ہو تو اس پر پہلے ایک نیم بے ہوشی اور بعد کو بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے، اس کی نبض کی رفتار سست ہوتی ہے اُس کا سانس گھُٹ گھُٹ کر اور خرخراہٹ کے ساتھ چلتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلگوں اور چپچپا ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں فوراً کسی طبیب سے مشورہ کیجیے اور اس کا بتایا ہوا تریاق مریض کو دیجیے۔ مریض کو کبھی سونے نہ دیجیے۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو قے آور دوا فوراً دے دیجیے۔

(۴) دُوسرے زہر

بعض دوسری قسم کے زہر مثلاً کلوروفارم الکحل (شراب) اور "بلاڈونا" وغیرہ ہذیان پیدا کرتے ہیں اور بعد کو مریض ساکت و بے ہوش ہو جاتا ہے شراب ایک ایسا زہر ہے جس سے زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ جو لوگ زیادہ شراب پینے کے عادی ہوتے ہیں وہ اس زہر سے اپنے جسم کو بھرتے رہتے ہیں، اور اپنی صحت کو "مسموم" کر لیتے ہیں لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ استعمال شراب سے بے ہوشی کا ایک خطرناک اور شدید فوری حملہ ہو جاتا ہے اس صورتِ حال میں چہرہ سُرخ ہو جاتا ہے، آنکھوں کی پُتلیاں پھیل جاتی ہیں اور جسم کی حرارت درجۂ اعتدال سے کم ہو جاتی ہے۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے اور شدید حملے کی صورت میں مر جاتا ہے۔ الکحل کے حادثہ زہر میں مریض کو گرم اور کامل آرام و سکون کی حالت میں رکھنا چاہیے۔ اگر ان ہدایتوں کو فراموش کر دیا جائے گا تو ممکن ہے مہلک نتائج پیدا ہو جائیں

(۵) تشنّج آفریں اور لرزہ آور زہر

جن زہروں سے تشنّج پیدا ہوتا ہے اُن میں اسٹرکنین (کچلا)

(باقی مضمون ص ۳۰ پر دیکھیے)

سیر و سیاحت :-

کشمیر کی سیر

چند اہم امور کی وجہ سے ہمیں راولپنڈی میں خلافِ امید تین دن اور رکنا پڑا ۔ میرے ہم سفر شریف صاحب ایک زندہ دل آدمی ہیں، ہم عمر ہیں اور بچپن کے دوست ہم نے سُنا تھا اور کتابوں میں بھی پڑھا تھا کہ خوب صورتی اور فطرت کے دل کش مناظر کی وجہ سے کشمیر کو جنت ارضی سمجھا جاتا ہے۔ آب و ہوا اتنی اچھی کہ عرفی کی زبان سے بے ساختہ یہ شعر نکلا ؎

هر سوخته جانے که به کشمیر در آید
گر مرغ کباب است با بال و پر آید

سالہ کی سر بفلک چوٹیاں عجیب شان سے کھڑی ہیں نشیبی زمین سرسبز و شاداب۔ کشمیر کا ہر قطعہ مشاطۂ فطرت نے خود سنوارا ہے ــــ گزشتہ جولائی میں ہمارے شوقِ دید کی سُلگتی ہوئی چنگاری نے عزمِ سفر کے شعلے کی صورت اختیار کر لی۔

۱۴ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء، صبح ۸ بج کر ۲۰ منٹ پر ہم بسوں کی ایک مشہور ٹرانسپورٹ ایجنسی میں پہنچے ۔ خوش قسمتی سے ہم کو ایک موٹر میں دو نشستیں مل گئیں۔ ہم نے راولپنڈی سے سری نگر تک کا کرایہ پیشگی ادا کر کے رسید حاصل کی اور سامان موٹر کے پیچھے بندھوا دیا۔ ٹھیک پونے نو بجے راولپنڈی سے روانہ ہوئے۔ یہاں سے سری نگر ۱۹۶ میل ہے یہ سڑک "کوہ مری جہلم ویلی روڈ" کے نام سے مشہور ہے۔ اس راستے میں یہ منزلیں آتی ہیں :۔ بھاراکہو، ٹریٹ، کوہ مری، پھکواڑی، کوہالہ، دولائی، دومیل، گڑھی، چکوٹھی، اوڑی، رام پور، بارہ مولہ اور پٹن۔ لیکن بس اور موٹر وغیرہ سوائے چند کے باقی کسی منزل پر نہیں رُکتی۔

موٹر میں چار مسافر تھے، دو ہم، ایک بوڑھی میم اور ایک نوجوان امریکن افیسر۔

میم صاحبہ، جن کی جوانی کی منزل اُن سے کم از کم چالیس برس پیچھے رہ گئی تھی، بہت کم گو اور اُداس نظر آتی تھیں ایک عدد بل ڈاگ بھی ہم راہ تھا، میم صاحبہ ہمارے ساتھ پچھلی نشست پر بیٹھی ہوئی تھیں، اور امریکن افیسر ڈرائیور کے ساتھ فرنٹ سیٹ پر قابض تھا۔ تمام راستے میں نے اسے بے کار بیٹھے ہوئے نہیں دیکھا۔ اخبار بینی سے جی اُکتا تا تو کچھ گنگنانے لگتا اور اس سے بھی دل نہ بہلتا تو خاموش بیٹھا چاکلیٹ اور ٹافی ہی کھاتا رہتا۔

راستے کا نظارہ جاذبِ نظر تھا۔ راولپنڈی سے نکلتے ہی ٹیلیفون کے کھمبے ساتھ ساتھ ہو لیے۔ دونوں جانب سرسبز ٹیلے اور ہرے بھرے میدان پھیلتے ہوئے چلے گئے تھے۔

ٹریٹ پہنچ کر موٹر رُک گیا۔ ایک بے رعب اور سُست سے افیسر نے ہم سے پچھے آنے فی کس کے حساب سے ٹیکس وصول کیا اور کار چل دی۔ یہاں سے راستے کے پیچ و خم شروع ہوئے سڑک سانپ کی طرح بل کھاتی ہوئی سوے فلک جاتی ہوئی معلوم ہوتی تھی ہوشیار ڈرائیور ہینڈل کو ہلکی سی جنبش دے کر خطرناک موڑوں سے نہایت صفائی کے ساتھ گزر رہا تھا۔ شریف صاحب پہاڑی سفر کے عادی نہ تھے، راستوں کے چکر سے گھبرا گئے متلی سی ہونے لگی۔ میرے مشورے سے انہوں نے بیٹھے ہوئے اپنے پیر اس طرح پھیلا دیے، جیسے دراز ہو گئے ہوں۔ کوہالہ پر ہم میں سے ہر ایک کو تین رُپے بارہ آنے محصول ادا کرنا پڑا۔ کوہالے کا پُل پار کر کے ہم نے جو سڑک اختیار کی، اس کے ساتھ ساتھ دریائے جہلم بہتا ہے۔ اس کی لہروں کا مہیب شور ہم کو چلتی ہوئی موٹر میں سُنائی دے رہا تھا۔ پہاڑوں کی گود میں جہلم کھیلتا ہوا پھنکار رہا تھا۔ لکڑی کے شہتیر اور سٹے لہروں کے ساتھ بہ رہے تھے۔ (کشمیر کی لکڑی پنجاب میں جہلم ہی میں بہ کر آتی ہے۔ ٹرانسپورٹ کا اس سے بہتر ذریعہ اور کیا ہو سکتا ہے۔ ان لکڑیوں پر نمبر اور نشانات لگے ہوتے ہیں ہمدرد صحت)

ایک بج کر پانچ منٹ پر ہم دومیل پہنچے۔ یہاں ریاست کشمیر کی طرف سے چنگی دفتر قائم ہے، جہاں کشمیر کی درآمد اور برآمد پر چنگی لی جاتی ہے۔ سیاحوں کے لیے ضروری ہے کہ اگر اُن کے پاس ایسی چیز ہو جس پر ٹیکس کی کوئی دفعہ نافذ ہوتی ہو تو انسپکٹر متعینہ کو آگاہ کر دینا چاہیئے۔ یہاں سڑک ایک لوہے کے گارڈر سے بند کر دی گئی تھی جس کے دونوں جانب سرخ جلی حرفوں میں "ہالٹ" لکھا ہوتا ہے۔

دومیل میں ہم سے ایک سرکاری فارم پُر کرایا گیا جس کے خانوں کے آئیٹم اس طرح تھے :۔

تاریخ ۔ نام ۔ ولدیت ۔ مذہب سکونت اور مکمل پتہ وجہِ داخلۂ کشمیر ۔ اندازۂ مدتِ قیامِ کشمیر ۔ ریاست کشمیر میں

کوئی مستقل پتہ - دستخط وغیرہ -

ہم رات کے دس بجے سری نگر پہنچے - شب باشی کو لیے ازحد پریشانی لاحق ہوئی - سامان قلیوں کے حوالے کیا اور ہم نے امیراکدل کے سب ہوٹلوں میں باری باری حاضری دی - لیکن جگہ خالی نہیں تھی، کوئی کمرہ کرائے پر نہ مل سکا - سری نگر ریاست کا دارالحکومت اور بارونق شہر ہے، لیکن ہمارے لیے یہ کتنا تنگ ہے! ہم یہ سوچ کر دل میں کڑھ رہے تھے کہ عقب سے کسی نے مجھ پر حملہ سا کیا مڑ کر دیکھا تو احمد صاحب کھڑے ہوئے ہنس رہے تھے -

"ارے بھائی تم کہاں" ؟ میں یہ کہتا ہوا ان سے لپٹ پڑا - معلوم ہوا کہ وہ بھی سیر کشمیر کی غرض سے آئے ہیں کانپور سے چلے ہوئے دو ہفتے ہوگئے ہیں لیکن سری نگر سے ابھی تک باہر نہیں نکلے - احمد صاحب میرے پرانے دوستوں میں سے ہیں خوش مزاج اور ہر وقت متبسم چہرہ، لمبا قد اور لحیم شحیم !- احمد اور اُن کے دوست محمد محسن نے امیراکدل کے قریب مائسمہ بازار میں ایک بالاخانہ کرائے پر لے رکھا تھا جس کو وہ ہوٹل کا نعم البدل سمجھتے تھے - ان کے ایما پر ہم نے بھی وہیں ڈیرا لگا دیا - اندھا کیا چاہے دو آنکھیں - اب ہماری پارٹی چار آدمیوں پر مشتمل تھی -

۱۵ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کی صبح کو ہم ذرا دیر سے اُٹھے - آج چشمہ شاہی، نشاط باغ اور شالامار باغ کا پروگرام تھا - احمد صاحب کی ہدایت کے مطابق باورچی نے دوپہر کا کھانا صبح ہی تیار کر دیا - ہم نے ایک تانگہ پورے دن کے لیے کرائے پر لیا اور چشمہ شاہی کی طرف روانہ ہوئے - یہ چشمہ سری نگر سے ۵ میل دور اونچی پہاڑی کی طرف ایک خوب صورت باغ میں ہے - جھیل ڈل کے کنارے کی سڑک اچھی ہے، لیکن جو راستہ چشمے کے لیے مڑتا ہے بہت خراب ہے - کئی دفعہ گھوڑے کے سم رپٹ گئے - ایک جگہ گھوڑا ایسا پھسلا کہ ہم گرتے گرتے بچے - گھوڑا تانگہ کو لے کر بیٹھ گیا اور ہم جان کی سلامتی پر خدا کا شکر ادا کرتے ہوئے کود پڑے - کوچ بان نے بڑی مشکل سے گھوڑے کو اٹھایا - لیکن وہ آگے چلنے کا نام نہ لیتا تھا - مجبوراً ہم چشمہ شاہی کی طرف پیدل روانہ ہوئے - اور کوچ بان سے کہہ دیا کہ وہ تانگہ ٹھیک کر کے پیچھے پیچھے آئے یہاں سے چشمے کا فاصلہ کم و بیش دو میل تھا، راستہ سنسان اور چڑھائی کا تھا - یہ دو میل ربر کی طرح بڑھتے ہوئے معلوم ہوئے - جب ہم چشمہ شاہی پر پہنچے اور نیچے سڑک کی طرف دیکھا تو تانگہ ایک کھلونے کی طرح نظر آتا تھا - اس چشمے کا پانی ٹھنڈا مصفا اور ہاضم ہے - اس کو سنہ ۱۰۴۲ھ میں، حاکم کشمیر علی مردان خاں نے شاہجہاں کے عہدِ حکومت میں بنوایا تھا - ہم کو یہ جگہ بہت پسند آئی - جب ہم باہر نکلے تو تانگہ آچکا تھا - یہاں سے ہم نشاط باغ پہنچے - اس میں چار تختے ہیں جہاں رنگ برنگ کے پھول اور میوہ دار درخت اپنی بہار دکھا رہے ہیں - آخری تختے سے ایک آبشار آتا ہے، جو چمن کے وسط سے گزرتا ہوا جھیل ڈل میں گرتا ہے - 'صبح در باغِ نشاط' سُنا تھا - لیکن دوپہر کو پہنچ کر بھی راستے کی تھکن اور پریشانی جاتی رہی جو کھانا ہم ہمراہ لائے یہاں بیٹھ کر کھایا - تین بجے ہم شالامار باغ کی طرف روانہ ہوئے یہ بھی قابلِ دید اور تفریح کی جگہ ہے - خوش رنگ پھولوں اور فواروں کا نظارہ دل کش ہے - شریف اور احمد سستانے کے لیے مخملی فرش پر لیٹ گئے -

ہم دن ڈھلے سری نگر لوٹے، کھانا کھایا اور قریباً رات کو دس بجے اپنی اپنی چارپائیوں پر دراز ہوگئے - دوسرے دن جامع مسجد، تخت سلیمان، چنار باغ، نسیم باغ اور پری محل کی سیر کی اور ۱۷ جولائی کی صبح کو ہم چاروں بذریعۂ لاری پہلگام کی طرف روانہ ہوئے -

پہلگام ایک روح افزا اور خوش گوار پہاڑی مقام ہے یہ سطح سمندر سے ۷۲۰۰ فیٹ بلند ہے - سری نگر سے اس کی دوری ۵۹ میل ہے - یہ ایک پُرفضا وادی میں سلسلۂ کوہ سے گھرا ہوا ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے دنیا سے الگ تھلگ پتھر کے کسی بڑے سے ناتراشیدہ کٹورے میں انسانوں کی آبادی ہو - یہاں پلیٹو (سطح زمین سے اونچے اور ہموار میدان) بکثرت ہیں - جن پر سیاح خیمہ لگا کر موسم کا لطف اُٹھاتے ہیں - ہم خیمے مہیا کرنے والی ایک فرم کے مینیجر سے ملے - اس نے ہم کو ایک پلیٹو بتایا جہاں اس کا ایک خالی خیمہ نصب تھا - خیمے کا مکمل سٹ تھا - باورچی خانہ، غسل خانہ اور بیت الخلا کی چھول داریاں الگ تھیں - اندر خیمہ ضروری فرنیچر سے آراستہ تھا، کھُلی فضا اور چیڑ کے درختوں سے گھرا ہُوا - محل وقوع دیکھ کر طبیعت خوش ہوئی - کرایہ طے کر کے اس میں اپنا سامان قرینے سے رکھوایا - ابھی ہم نے اطمینان کا سانس بھی نہ لیا تھا کہ ایک صاحب سفید قمیص اور خاکی نیکر پہنے، اور کاغذات کا چھوٹا بستہ بغل میں دبائے نازل ہوئے - اُن کی زبانی معلوم ہوا کہ یہ جگہ آج صبح بنگلور کے ایک سیٹھ نے ریزرو کرالی ہے - ہم کو یہاں سے مع خیمہ منتقل ہونا پڑے گا - مینیجر صاحب سے مشورہ کیا - انہوں نے مجبوری ظاہر کی - ہم سب خالی پیٹ تھے - بھوک کی بے تابی بڑھنے لگی - شریف صاحب کو ہوٹل سے

ما نا لانے کے لیے بھیجا اور ہم نے جیسے "ہاتو" (مزدور) بلوا کر خیمہ لگانے کو کہا۔ وہ سب ہُو ہُو کہتے ہوئے کام پہ لگ گئے —— ہمارا ارادہ قریب ہی دوسرے پلیٹو پر اپنا خیمہ نصب کرنے کا تھا۔ ہاتو لوگوں کی مزدوری طے کر دی گئی اور وہ سامان اُٹھا اُٹھا لے جانے لگے۔ یہ "ہاتو" بہت لالچی قسم کے آدمی تھے۔ ان کا بے موقع دستِ سوال دراز کرنا مضحکہ انگیز معلوم ہوتا تھا۔

میں نے دور کھڑے ہوئے احمد صاحب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ایک ہاتو سے کہا کہ جاؤ ان کو بلا لاؤ۔ وہ جھٹ بولا "کیا ملے گا؟"

ایک اور لطیفہ سُنیے۔ ایک بوڑھا ہاتو خیمے کو بانس اکٹھے کر کے لے جا رہا تھا۔ اس کو پسینے سے تر اور پریشانی سے ہانپتے ہوئے دیکھ کر محمد محسن نے اس سے ازراہِ ہمدردی کہا۔ "بڑے میاں بہت تھک گئے ہو تم۔ سائے میں تھوڑی دیر دم لے لو۔"

"کیا دیجیئے گا؟" بوڑھے ہاتو نے نوکِ زباں پر رکھے ہوئے جملے کو ادا کیا۔ ہم سب ہنسنے لگے۔

خیمہ وغیرہ لگ جانے کے کچھ دیر بعد شریف صاحب کھانا لے کر آئے۔ میں نے پہلا نوالہ مُنہ میں ڈالا لیکن نگل نہ سکا بہت بدمزہ اور پھیکا کھانا تھا۔ سب نے کھانے سے انکار کر دیا آخر بازار سے مٹھائی وغیرہ منگوا کر کھائی۔

احمد صاحب سرینگر سے کھانا پکانے کے چند ضروری برتن بھی ہم راہ لائے تھے۔ صلاح یہ ہوئی کہ کسی باورچی کو ملازم رکھ لیا جائے۔ معمولی سی کوشش سے ہم کو ایک اچھا آدمی مل گیا جس کا نام غلام محمد تھا۔ بازار میں سبزی اور ترکاری اچھی نہیں ملتی تھی، اس لیے روزانہ مرغی پکانے کی اسکیم طے ہوئی۔ یہاں مرغی بہت کم داموں پر مل جاتی ہے۔

دوسرے دن جب ہماری آنکھ کھلی تو گھڑی دس بجا رہی تھی۔ موسم اچھا تھا۔ ہم نے قریب ہی ایک چشمے پہ غسل کیا۔ پانی کافی سرد تھا۔ نہا کر نکلے تو سردی سے ٹھٹھر رہے تھے۔

جب ہم واپس ہوئے تو دیکھا کہ خیمے کے سامنے غلام محمد ایک درجن مرغیوں کے درمیان بیٹھا ہنس رہا ہے۔ مرغیوں کا مالک ایک کشمیری بیٹھا ہوا تمباکو پی رہا تھا۔ ہم کو دیکھتے ہی بولا "حضرت تم ہمارا مرغیاں لیتی۔ بہت سستا بیچ دیتی۔"

مجھے اس کے اندازِ گفتگو پہ حیرت ہوئی۔ غلام محمد نے بتایا کہ کشمیر کے دیہات میں رہنے والے لوگ ہندوستانی میں بات چیت کرنے کا سلیقہ نہیں رکھتے۔ عام طور پہ مذکر کے لیے تانیث کا صیغہ اور مونث کے لیے تذکیر کا صیغہ استعمال کرتے ہیں اور ماضی و مستقبل کا اظہار زمانۂ حال کی رعایت سے کرتے ہیں

ہم نے سب مرغیاں خرید لیں اور غسل خانے کی چھولداری میں بند کر دیں۔ اس دن رات کو موسلا دھار بارش کے ساتھ ژالہ باری بھی ہوئی۔ ہم اپنے گرم بستروں میں دبکے ہوئے سردی سے کپکپا رہے تھے۔ صبح اُٹھے تو آسمان پر ابھی شامیانہ ابر تنا ہوا تھا۔ چاروں طرف پہاڑوں پہ بادل روئی کے گالے کی طرح پڑے ہوئے ایسے معلوم ہوتے تھے جیسے وہ طویل مسافت سے تھک کر آرام کر رہے ہوں۔ بہت حسین منظر تھا۔ حجر و شجر بارانِ شب سے دُھل کر کائنات کا رنگ نکھار رہے تھے پہلگام کے پہاڑی نالے کا پاٹ بہت وسیع ہو گیا تھا کہ اتنے میں غلام محمد کی زبانی یہ سُن کر بہت افسوس ہوا کہ ساری مرغیاں رات کی زبردست سردی سے اکڑ کر مر گئیں۔ اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْن!

پہلگام کے گرد و نواح میں کئی چھوٹے چھوٹے پہاڑی مقامات ایسے ہیں جو دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ راستہ چوں کہ پتھریلا اور ناہموار ہے۔ اس لیے گھوڑوں اور ٹٹوؤں کی سواری کا رواج ہو گیا ہے۔ اہلِ ہنود کی مشہور اور متبرک جاترا امرناتھ کا راستہ یہیں سے گیا ہے۔ ہم نے اپنے پروگرام میں چند نزدیک کے پہاڑی مقامات رکھے۔ ان میں بائسرن، چندن داری اور آڑو کے نام قابلِ ذکر ہیں۔

۲۳ جولائی سنہ ۴۵ء کو ہم بائسرن جانے کے لیے تیار ہوئے۔ اڈے پر پہنچ کر میں نے اور شریف اور محمد محسن نے تین گھوڑے منتخب کیے، لیکن احمد صاحب کو کوئی گھوڑا پسند نہ آتا تھا۔ کوئی نہ کوئی عیب، میخ نکال کر رد کر دیتے۔ ایک بھورے رنگ کا گھوڑا قریب لایا گیا۔ " بہت اونچا ہے۔ نادانستگی میں اگر پیر رکاب سے نکل گئے تو کھوپڑی کی پھانکیں الگ ہو جائیں گی۔" کہہ کر ناپسند کر دیا۔ ایک گھوڑی دکھائی گئی، فرمانے لگے " بہت دُبلی پتلی ہے، کہیں لے کر بیٹھ گئی تو مصیبت کا سامنا ہوگا۔" بمشکل تمام ایک ٹٹو کو چُنا، جو ذرا سے اشارے پر کنوتیاں کھڑی کر کے دُلکی چال چلنے لگتا۔

بائسرن کا وسیع میدان پہلگام سے صرف ۱/۲ ۱ میل دور ہے۔ راستہ چڑھائی کا ہے۔ اس میدان کو زونب، ہوم، بید اور چیڑ کے درخت گھیرے ہوئے ہیں —— گھوڑ دوڑ بھی ہوئی یہاں چند ٹوٹے پھوٹے گھروں کے سوا کچھ نہیں۔ میدان کے ایک کونے

میں نورالدین نامی ایک بزرگ کی زیارت گاہ ہے جس کے چاروں طرف پتھروں سے حصار بنایا گیا ہے۔ اور ساتھ ہی ایک چھوٹا سا چشمہ رواں ہے جہاں ہم نے پانی پیا اور گھوڑے بھی سیراب ہوئے تین گھنٹے کے اندر ہم واپس پہلگام پہنچ گئے۔

۲۴ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کو ہم صبح گھوڑوں پر چندن واڑی کی طرف روانہ ہوئے راستہ بہت خطرناک اور دشوار گزار ہے۔ ایک طرف عمودی چٹانیں اور دوسری جانب کئی سو فیٹ نیچے دریائے شیش ناگ بہ رہا ہے۔ عمیق کھڈوں کو دیکھ کر کلیجہ منہ کو آتا دور برف پوش پہاڑیوں کے سلسلے دکھائی دے رہے تھے۔ یہ ۸ میل کا فاصلہ نہایت سست رفتاری کے ساتھ کئی گھنٹوں میں طے ہوا ہم دو بجے چندن واڑی پہنچے۔ یہ سطح سمندر سے ۹۵۰۰ فیٹ بلند ہے۔ یہاں چند گوجروں کے گھر ہیں۔ سرائے اور ہوٹل کا نام تک نہیں۔ بھوک زوروں پر تھی ایک پنساری غلام حسن شاہ نے ہمارے کھانے کا انتظام کیا وہ آدھ گھنٹے میں خمیری روٹیاں اور انڈے ایملٹ کرکے لے آیا۔ یہاں برف کا پل دیکھنے کے قابل ہے۔ منظر دلکش ہے۔ اطراف کے پہاڑوں کے نشیبی حصے پر سبز جنگلی درخت اُگے ہوئے ہیں۔ موسم خوش گوار تھا کبھی کبھی بادل کا کوئی ٹکڑا پانی کا چھینٹا دیتا ہوا گزر جاتا تھا۔ "برف کا پل" دور سے جما ہوا شورہ معلوم ہوتا ہے۔ قدرت نے لاکھوں ٹن برف یہاں جمع کردی ہے جس کے نیچے سے دریائے شیش ناگ غیظ و غضب سے بل کھاتا ہوا نکل رہا ہے۔ یہ دریا یہاں زمین دوز ہے۔ پہلی نظر میں عقبی حصہ دکھائی نہیں دیتا۔ ہم ننگے پاؤں اس پل پر دوڑے تلوے سرد ہو گئے لیکن محظوظ بھی بہت ہوئے۔ یہاں سے امرناتھ جاترا کا غار قریباً ۱۲ میل دور ۱۲۰۰۰ فیٹ کی بلندی پر واقع ہے، وہاں ساون کی پورن ماشی کے دن پوجا شروع ہوتی ہے۔ راستے میں واپسی پر ایک جگہ شریف کا گھوڑا بگڑ گیا، گہرے کھڈوں کے تاریک دہانے دیکھ کر کانپ اُٹھا۔ ہم بھی گھبرا گئے۔ خدا نے خیر کی۔ شریف گھوڑے سے اُترا اور اس کی نامعقولیت سے خائف ہو کر باقی راستہ طے کیا۔ پہلگام تک گھوڑے کی لگام تھامے ہوئے چلا آیا رات کا کھانا کھانے کے بعد ہم بستر ٹھیک کرنے لگے۔ شریف بہت دیر تک اپنی تھکی ہوئی ٹانگوں کو نمک کے پانی سے دھوتا رہا۔ پیروں کے چھالوں اور زخموں پر لگانے کے لیے میں نے اس کو "ہمدرد مرہم" دیا۔

۲۵ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کا دن "آڑو" کی سیر کے لیے مخصوص تھا۔ شریف کل کے تلخ تجربے سے اتنا خائف تھا کہ اس نے ہمارے ساتھ جانے سے انکار کردیا۔ میں، احمد، اور محمد محسن نے کرائے پر گھوڑے لیے اور آڑو کی طرف چل دیے۔ راستہ بہت خراب تھا جگہ جگہ نالوں کو عبور کرنا پڑا۔ ابھی ہم نے آدھا راستہ ہی طے کیا ہوگا کہ ہمارے کانوں میں "ٹی ٹی" کی آواز آئی، سامنے قریباً پچاس گز کے فاصلے پر عین راستے میں ایک سانپ کا جوڑا بیٹھا تھا۔ ناگ پھن اُٹھائے بول رہا تھا اور ناگن نر کے پاس لیٹی ہوئی تھی۔

محمد محسن گھگیا کر بولا "سانپ!"

احمد صاحب نے عینک کیس سے نکالی اور لگا کر کہا "کوبرا ہے"

میں نے تائید کی۔

احمد صاحب بولے "جوڑا مست ہے۔ خدانخواستہ اگر ہم پر لپک پڑے تو؟"

محمد محسن نے گھبرائے ہوئے انداز میں کہا "باز آئے آڑو کی سیر سے۔ چلو واپس چلیں" ہم تینوں نے گھوڑوں کے رخ بدل دیے

۲۹ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کی شام کو ہم پہلگام سے روانہ ہو کر اسلام آباد پہنچے، یہاں گندک کا چشمہ دیکھا۔ سورج کا سفر قریب الختم تھا۔ اسلام آباد سیر و تفریح کے لحاظ سے کوئی اچھی جگہ نہیں۔ اس لیے ہم نے وہ رات "اچھابل" میں گزارنے کا ارادہ کیا جو وہاں سے صرف چھ میل دور تھا۔ اس وقت کوئی تانگے والا ہم کو "اچھابل" لے جانے کے لیے رضامند نہ ہوا۔ آخر سامان اُٹھانے کے لیے قلیوں کو تلاش کیا اور خود ان کی معیت میں پیدل چل دیے۔

کچھ ہی دیر بعد سورج غروب ہو گیا، تاریکی پھیلنے لگی۔ برسات کی اندھیری رات اور سفر کا دو تہائی حصہ باقی! بے حد پریشان کہ کیا کریں۔ روشنی کا معقول انتظام بھی نہ تھا۔ پھونک پھونک کر قدم آگے بڑھ رہے تھے۔ ایک جگہ میرا پاؤں پھسلا اور میں شریف کو ساتھ لیے برساتی پانی کے ایک گڑھے میں گر پڑا۔ سارے کپڑے کیچڑ سے لت پت ہو گئے۔ احمد اور محمد محسن ہماری آواز پر مدد کے لیے دوڑے۔ دیا سلائی روشن کی اور ہمیں سہارا دے کر باہر نکالا اندھیرے میں جاتے ہوئے ایک قلی نے رُک کر پوچھا "کیا ہوا حضرت؟"

میں نے کھانس کر گلا صاف کرتے ہوئے جواب دیا "کچھ نہیں۔ ذرا کودنے پھاندنے کی مشق کر رہے تھے۔" خدا خدا کرکے ہم آدھی رات کے قریب "اچھابل" پہنچے۔ سارے قصبے پر رات کا سیاہ غلاف چڑھا ہوا تھا ہم حیران تھے کہ اب کیا کریں۔ لیکن ہماری اس مشکل کو ایک قلی نے آسان بنا دیا۔ ہم اس کی رہبری میں ڈاک بنگلہ پہنچے۔ چوکیدار اپنی کوٹھڑی میں سو رہا تھا۔ احمد نے جگایا، بڑی مشکل سے بڑبڑاتا ہوا اٹھا۔ اور ہم کو ایک بڑا کمرہ کھول کر دیا۔ سامان وغیرہ رکھوانے کے بعد شریف اور میں نے کپڑے بدلے۔ کھانے کے لیے چوکیدار سے پوچھا تو اس نے

نہایت معصومیت کے ساتھ انکار کر دیا۔ تھہر درویش بر جان درویش بستر بچھا کر خالی پیٹ ہی پڑ رہے۔ دفعتاً مچھروں کی فوج کی کئی دستوں نے ہم سب پر حملہ کیا۔ ہم بوکھلا کر اٹھ بیٹھے۔ روشنی کی تو معلوم ہوا کہ کمرے کی سب دیواریں "مچھرستان" بنی ہوئی ہیں۔ ابھی ہم ان کے متعلق سوچ ہی رہے تھے کہ دروازے پر دستک سنائی دی میں نے اس خیال سے کہ شاید چوکیدار ہے، دروازہ کھول دیا۔ ایک ادھیڑ عمر کے لالہ جی دروازے پر کھڑے تھے۔ اس وقت ان کا یہاں آنا ہمارے لیے تعجب کا باعث تھا میں نے پوچھا "آپ کون صاحب ہیں"

وہ :۔ میں ڈاکٹر ہوں۔

میں اُن کے دونوں ہاتھ خالی دیکھ کر بولا "آپ کا یہاں تشریف لانے کا مقصد؟"

وہ :۔ "ٹہلتا ہوا چلا آیا"

میں نے ان کا انوکھا جواب سُن کر کہا۔ "خوب اس اندھیری رات میں چہل قدمی کے لیے نکلے ہیں۔ کس نے مشورہ دیا ہے جناب کو اس وقت چہل قدمی کرنے کا؟"

وہ :۔ (متانت سے) "کیا کروں۔ ہارمونیم ٹوٹ گیا ہے"

ہم سب نے حیرت سے ان کو دیکھا شریف جس کی آنکھیں نیند کے خمار سے جھک رہی تھیں، بگڑ کر بولا "جناب ہم مسافر ہیں۔ ہم لوگ آپ کے ہارمونیم ٹھیک کرنے نہیں پھر رہے۔ آپ کو ہمارے آرام میں خلل انداز ہونے کا کوئی حق نہیں۔"

انہوں نے مجھ سے پوچھا "یہ کون صاحب ہیں۔ بہت غصہ آتا ہے ان کو۔ غصے سے اِن کی صحت پر بُرا اثر پڑے گا۔"

"شاعر" میں نے ٹالنے کے لیے یوں ہی کہ دیا۔

وہ :۔ بہت خوشی ہوئی۔ یہ شاعر ہیں۔ میں بھی کوئی ہوں۔ اجازت ہو تو کوئی کویتا سناؤں"

میں نے تنگ آکر کہا۔ "مہربانی۔ اب آپ تشریف لے جائیے"

احمد صاحب آہستہ سے بولے۔ "پاگل ہے"

اُنہوں نے احمد صاحب کی بات سُن لی اور گھور کر دیکھا "آپ ٹھیک کہتے ہیں۔ اگر میں پاگل نہ ہوتا تو آج ساری دنیا میں میرے نام کا ڈنکا بجتا۔"

اِس بے موقع جھک جھک سے مجھے غصہ آگیا۔ میں چیخ کر بولا "چلے جائیے باہر۔ آپ کا دماغ خراب ہے"

"جی ہاں آپ کا خیال درست ہے" ایک نسوانی آواز نے تائید کی۔

ایک نوجوان اور حسین لڑکی سامنے کھڑی تھی۔ رنج وغم کی تصویر۔ لڑکی آگے بڑھی۔ "ہم آپ کے ساتھ والے کمرے میں مقیم ہیں۔ مجھے افسوس ہے کہ پتا جی کی وجہ سے آپ کو تکلیف ہوئی۔ یہ عقل جیسی نعمت سے محروم ہیں۔ ان کو اپنے بُرے بھلے کی کوئی تمیز نہیں" یہ کہتے ہوئے اُس کی آنکھوں میں آنسو جھلک آئے۔

ہم سب نے ہمدردی اور افسوس کا اظہار کیا وہ بوڑھے کا ہاتھ پکڑ کر کھینچتی ہوئی باہر لے گئی۔

دوسرے دن صبح ناشتے سے فارغ ہو کر ہم نے چوکیدار کو کھانے کے متعلق ہدایت دیں۔ اور مغل باغ کی سیر کرنے چلے گئے۔

۱۳ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کی صبح کو ہم نے اسلام آباد جانے والے تانگوں کے اڈے سے کوکر ناگ کے لیے ایک تانگہ کرائے پر لیا۔ کوکر ناگ 'اچھ بل' سے دس میل دور ہے۔ راستے کی خرابی کی وجہ سے ہمیں بہت تکلیف کا سامنا کرنا پڑا۔ کہیں تو اتنی اُترائی ہوتی کہ گھوڑا آسمان سے زمین کی طرف جاتا ہوا معلوم ہوتا اور کبھی چڑھائی ایسی کہ گھوڑا تانگہ کھینچنے سے معذور نظر آتا۔ سڑک پر جا بجا گڑھے تھے جو ہمارے لیے زیادہ باعث کوفت ثابت ہوئے۔ بعض اوقات جھٹکوں کی وجہ سے ہم تانگے میں اُچھل اُچھل پڑتے۔

بہ ہزار دِقت و پریشانی ہم کوکر ناگ پہنچے۔ یہ مقام اپنے 'پانی' کے لیے سارے کشمیر میں مشہور ہے —— کوکر ناگ کی وجہ تسمیہ یہ ہے کہ کشمیری زبان میں 'کوکر' مرغ کو اور ناگ چشمہ کو کہتے ہیں۔ یہاں دامنِ کوہ سے مرغ کے پنجے کی شکل میں چار چشمے ساتھ ساتھ رواں ہیں۔ ان کا پانی ہاضم ہونے کے علاوہ پیٹ کی دیگر بیماریوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ اس پانی میں کیلسیم اور آئرن جیسی قیمتی و فائدہ مند چیزیں پائی جاتی ہیں۔ کوکر ناگ آبادی کے لحاظ سے ویران ہے۔ نہ بازار ہے اور نہ کوئی ہوٹل، شاید اسی لیے ریاست کی طرف سے یہاں پوسٹ آفس کا قیام بھی ضروری نہیں سمجھا گیا۔ ویری ناگ یہاں سے چھ میل دور ہے۔ کوکر ناگ سے واپس اچھابل پہنچ کر ہم نے دوپہر کا کھانا سہ پہر کو کھایا۔

۲ اگست سنہ ۱۹۴۵ء کو ہم نے اچھابل کو خیرباد کہا اور اسلام آباد ہوتے ہوئے سری نگر واپس چل دیے۔ راستے میں صرف 'پان پور' کے مقام پر رُکے۔ دریائے جہلم کے کنارے یہ علاقہ 'زعفران' کے لیے مشہور ہے۔ ہم نے زعفران کی کیاریاں دیکھیں۔ لیکن زعفران ابھی تیار نہیں ہوئی تھی۔ ہم نے زعفران کی جڑ بھی دیکھی جس کی شکل پیاز کی گانٹھ سے ملتی جلتی ہوتی ہے۔ بیج ہر سال نہیں بویا جاتا۔ تین چار سال تک

ایک ہی بیج کام دیتا ہے۔ مزرعۂ زعفران اکتوبر یا نومبر میں تیار ہو جاتی ہے۔

اسی دن شام کو ہم بخیر و عافیت سری نگر پہنچ گئے۔ دو دن مکمل آرام کرنے کے بعد ہم ۵ راگست سنہ ۱۹۴۵ء کی صبح کو بس کے ذریعے ٹنگمرگ پہنچے۔ وہاں سے گھوڑوں پر گلمرگ گئے۔ یہ سطح سمندر سے ۸۵۰۰ فیٹ بلند ہے اور سری نگر سے ۲۹ میل دور ہے۔ یہاں یورپین سیاحوں کی کثرت ہے۔ مناظر بے حد دل فریب ہیں۔ برف سے ڈھکی ہوئی چوٹیاں اور خوش رنگ پھولوں کے تختے میلوں تک پھیلتے ہوئے چلے گئے ہیں۔ سارا دن گلمرگ کی سیر کر کے، ہم غروب آفتاب کے بعد سری نگر واپس پہنچ گئے اب ہمارا کشمیر کی سیر و سیاحت کا پروگرام ختم ہو چکا تھا لیکن سفر کی دلچسپیاں اور قدرتی مناظر دل میں چٹکیاں لے رہے تھے۔

بقیہ مضمون "فسٹ ایڈ" صفحہ ۳۴

پروسک ایسڈ (پرشیائی تیزاب) جسے ہائڈروسینک ایسڈ بھی کہتے ہیں اور "پوٹاسیم سائنائڈ" وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام کے تمام زہر بے حد زود اثر ہیں اور بہت جلد باعث ہلاکت ہوتے ہیں۔ مجھے وہ واقعہ یاد ہے جب کہ میرے زمانۂ تعلیم میں علم کیمیا کے پروفیسر صاحب نے دو مینڈکوں کو میز پر رکھ کر یہ کہا تھا "میں ان مینڈکوں کی پشت پر ذرہ برابر اسٹرکنین رکھتا ہوں جس سے ثابت ہو گا کہ یہ زہر جلد کے ذریعے بھی جذب کیا جا سکتا ہے۔" چند ہی سکنڈ میں مینڈکوں پر تشنج کی حالت طاری ہوئی، ان کی پیٹھ ٹیڑھی ہو گئی اور وہ بہت جلد ہلاک ہو گئے۔

یہ زہر فوراً دورانِ خون میں شامل ہو کر عصبی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ اسٹرکنین بہت سے کیڑوں کو مارنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس لیے اگر اس کی کوئی شیشی گھر میں موجود ہو تو اسے اچھی طرح بند کر کے تمام گھر والوں اور بالخصوص بچوں کی دسترس سے دور رکھنا چاہیے۔ اس حادثۂ زہر میں یہ خطرہ ہوتا ہے کہ تشنج دوروں کے درمیان مریض مر جاتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس درمیانی وقفے میں قے آور دوا پلا دیجیے۔ اگر تنفس رُک گیا ہے تو مصنوعی طریقہ تنفس سے کام لیجیے۔ اگر بہت تیزی اور مستعدی سے اندفاعی ترکیبیں استعمال کی جائیں گی تو مریض کی جان بچ سکتی ہے۔

"پروسک ایسڈ" اور "پوٹاسیم سائنائڈ" کے حادثات میں مریض کو دورانِ سر ہوتا ہے، وہ ڈگمگا کر اور چکر کھا کر گر جاتا ہے اور تشنج میں مبتلا ہو کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس کے سانس سے تلخ بادام کی سی بُو آتی ہے۔ ان زہروں کے اندفاعی طریقوں میں اور پہلی امداد پہنچانے میں بہت تیزی سے کام لینا چاہیے۔ کیوں کہ ایسے مریضوں کو بہت جلد موت آ جاتی ہے۔ اگر مریض سانس لے رہا ہو، جب بھی مصنوعی طریقۂ تنفس استعمال کیجیے۔ اگر وہ ہوش میں ہو تو کوئی محرک اندجان ڈالنے والی دوا جلد دیجیے۔ اس کے چہرے اور سر اور ریڑھ کی ہڈی پر ٹھنڈے پانی کا چھینٹا دیجیے اور فوری طبی امداد حاصل کرنے میں ایک لمحہ کی بھی دیر نہ کیجیے۔

ایسی دوائیں جو چند دن میں جوانی واپس کردیں اور ایسی جو ایک خوراک حلق سے اترتے ہی دیوانہ بنا دیں، تن درستی اور قوت کو اور بھی زیادہ خراب کردیتی ہیں۔ مردانہ کمزوری ایسی دواؤں سے مستقل طور پر کبھی دور نہیں ہوسکتی **معجون شباب آور** نہایت احتیاط سے گردوں اور دماغ و دل کی گئی ہوئی قوتوں کو بحال کرتی ہے اور اس طرح بنیادی طور پر مردانہ قوت کو درست کرتی ہے

اپنے علاج میں احتیاط سے کام لیجیے ایسی دوائیں کھائیے جو صحیح اصول پر اور مستقل اثر کرنے والی ہوں۔ معجون شباب آور ——— ۲۰ دن کے لیے ——— پانچ روپے

ہمدرد دواخانہ دہلی

درد سر اور اس کے مختلف اسباب پر ایک سرسری نظر

عام طور پر لوگ درد سر کو اپنی جگہ ایک مستقل بیماری سمجھتے ہیں اور اگر کسی دوا کے لگانے یا کھانے سے جاتا رہے تو سمجھتے ہیں کہ درد سر کو آرام ہوگیا۔ لیکن اصل معاملہ اس کے بالکل برعکس ہے۔ اکثر و بیشتر حالات میں درد سر کسی اندرونی بگاڑ اور خرابی کا پتہ دیتا ہے، گویا وہ تو محض علامت ہے جس کی وجہ سے ہمیں اصل تکلیف و خرابی کا پتہ چلانے کی کوشش کرنی چاہیے بالفاظ دیگر اسے یوں سمجھیے کہ جس طرح کسی فوجی کیمپ میں پہرہ دار بٹھا دیے جاتے ہیں تاکہ دشمن اگر کبھی شب خون یا چھاپہ مارنا چاہے تو یہ پہرہ دار فوج کو خبردار کر دیں اور بروقت اس کا تدارک ہوجائے اسی طرح درد سر ہمارے جسم کے لیے بالکل وہی حکم رکھتا ہے جو پہرہ دار اور سنتری ایک فوج کے لیے۔ اس کا ہونا گویا اندرونی خرابی و فساد کی خبر دینا ہے جس طرح سنتری فوجی کیمپ اور اصل فوجی اجتماع سے دور دشمن کی نگرانی کرتا ہے بالکل اسی طرح ہمارے اس سنتری یعنی درد سر کا حال ہے۔ تکلیف و درد تو ہوتا ہے سر میں لیکن تشخیص سے معلوم ہوتا ہے کہ اصل تکلیف آنتوں یا جسم کے کسی دوسرے حصے میں ہوتی ہے۔ سر کو جہاں در اصل درد محسوس ہو رہا ہے اکثر و بیشتر حالات میں اس تکلیف سے براہ راست کوئی واسطہ نہیں ہوتا عام لوگ تو یہی سمجھتے ہیں کہ تکلیف یا درد جب سر میں ہے تو اسی کا علاج کرنا چاہیے چنانچہ درد سر کی شکایت لاحق ہوتے ہی وہ ایسی دوا کی فکر میں لگ جاتے ہیں جس کے استعمال سے درد سر فوراً رفع ہوجائے۔ اس میں بیچارے عوام کا کیا قصور؟ جب تک انہیں اصل صورت حال نہ بتا دی جائے وہ تو یہی سمجھتے رہیں گے کہ جہاں درد و تکلیف ہوگی وہیں خرابی و بگاڑ بھی ہو۔ یہ کام طبیبوں اور ڈاکٹروں کا تھا کہ عوام کو اس کی تعلیم دیتے اور ان کا علاج کرتے وقت ہمیشہ بتاتے کہ درد سر کے معنی یہ نہیں ہیں کہ اصل خرابی سر ہی میں ہے۔ لیکن اس خود غرضی کا کیا ہو عوام کو غلط راستے پر ڈالنے کی ذمہ داری بھی فن شریف کے عاملوں ہی پر عائد ہوتی ہے۔ درد سر کو فوری طور پر رفع کرنے کی طلب کے جواب میں دوا ساز کمپنیوں نے ایسی دوائیں تیار کرنی شروع کر دیں جن کے کھانے یا لگانے سے درد سر دس پندرہ منٹ کے اندر اندر جاتا رہے خواہ اس کے اثرات دیگر اعضائے رئیسہ پر کیسے ہی خراب کیوں نہ مترتب ہوں

عوام بیچاروں کا اس میں کیا قصور ہے وہ بیچارے تو محض اپنی ناواقفیت کی بدولت درد سر کو ایک مستقل بیماری سمجھ کر بس اسی کو رفع کر دینے کو اس کا علاج سمجھتے ہیں لیکن ڈاکٹروں اور طبیبوں کا یہ کام نہیں ہے کہ ان کے رجحانات کی پیروی کریں اور درد سر کو محض دوائیں دے کر دبا دیں اور وقتی سکون پیدا کر کے مریض کو اپنے مطب سے اس اطمینان کے ساتھ بھیجیں کہ وہ اب اچھا ہوگیا ہے حالانکہ اس قسم کی دوائیں تو اور بھی عضب ڈھاتی ہیں۔ ان کے استعمال کا رد عمل قلب اور دیگر اعضائے رئیسہ پر ہی نہیں ہوتا بلکہ ان کو سب سے بڑا نقصان جو پہنچتا ہے وہ یہ ہے کہ یہ دوائیں جسم کے اس پہرہ دار کو مٹا دیتی ہیں جو اگر اپنی جگہ موجود رہتا اور نہ جاتا تو جسم کی اصل خرابیوں کی طرف سب متوجہ ہو کر انہیں دور کرنے کی کوشش کی جاتی۔ گویا درد سر کے علاج کی تیاری پر ملک کا جو سرمایہ لگتا ہے وہ بھی ضائع جاتا ہے۔ وہ مال جس کے استعمال سے ملک کی صحت خراب ہو اور اس کے اثرات نسلاً بعد نسل چلیں اس کے لیے ضائع جانے کا لفظ بہت ہلکا لفظ ہے اور اس پورے نقصان کا احاطہ نہیں کرتا جو اس مال کی تیاری اور مارکیٹ میں لانے کی وجہ سے تمام ملک کو پہنچتا ہے۔

اصل میں درد سر علامات مرض میں سے ایک علامت ہے جس کی شکایت لوگوں کو ہمیشہ ہی سے رہی ہے بعض لوگوں میں تو یہ علامت بچپن سے شروع ہو کر بڑھاپے تک چلتی ہے جس کے مختلف اسباب ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ طبیب کو چاہیے کہ درد سر کے اصل سبب کو معلوم کرنے کی کوشش کرے اور جب معلوم ہوجائے تو اسی کے رفع کرنے پر اپنی پوری کوشش صرف کر دینی چاہیے۔

بعض حالات میں بلاشبہ ایسی صورت بھی پیدا ہوجاتی ہے کہ درد مریض کی قوت برداشت سے باہر ہوجاتا ہے اور مریض کو آرام پہنچانا ضروری ہوجاتا ہے لیکن یہ اسی وقت ہونا چاہیے جب درد کا اصل سبب دریافت ہوچکا ہو تاکہ اس کے ساتھ اصل سبب کو دور کرنے کی کوشش بھی برابر جاری رہے یہاں اس چھوٹے سے مضمون میں درد سر کے تمام اسباب کا احاطہ

کرنا تو ممکن نہیں البتہ ہم چند اہم اسباب ضرور بیان کریں گے جس سے خود مریض بھی اصل مرض کی نوعیت کا اندازہ لگا سکتا ہے اور بڑی حد تک بغیر طبیب کی مدد کے بھی ان اسباب کو دور کرکے درد سر سے مستقل طور پر نجات پا سکتا ہے۔

بعض قسم کے درد سر تو ایسے ہوتے ہیں جو محض نیند کم آنے کی وجہ سے اور کسی ایسے کمرے یا مقام میں زیادہ دیر تک رہنے سے جہاں تازہ ہوا کا گزر نہ ہو اور غل غپاڑا زیادہ ہو، ہو جاتے ہیں۔ یہ عارضی ہوتے ہیں اور جہاں آپ غیر معمولی حالات سے معمولی حالات میں آئے اور وہ جاتے رہے۔ انہیں کسی خاص مرض کی علامت سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ اور نہ ان کے لیے کسی خاص دوا کے استعمال کی ضرورت ہے۔ تازہ ہوا ٹھلنے اور معقول غذا سے یہ کیفیت بہت جلد بدل جاتی ہے۔ لیکن بعض قسم کے درد سر نہایت خوفناک صورت حال کے حامل ہوتے ہیں اور کسی سخت مرض کی علامت کے طور پر سامنے آتے ہیں، مثلاً خون کا دباؤ بڑھ جانے کی حالت میں شروع میں اکثر درد سر کی شکایت ہوتی ہے۔ معالجین نے اس کا سبب دریافت کرنے کی کوشش کی ہے۔ ان کی تحقیق یہ ہے کہ خون کا دباؤ بڑھ جانے کی وجہ سے شریانوں (تازہ خون کی رگوں) میں تناؤ اور کھچاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے درد سر ہونے لگتا ہے۔ اس صورت میں جہاں خون کا دباؤ کم ہو گیا درد سر بھی رفع ہو گیا۔ اس سے ملتی جلتی کیفیت گردے کی مزمن بیماری میں ہوتی ہے۔ گردے میں فاسد مادے رہ جاتے ہیں اور خارج نہیں ہوتے ان کا اثر بھی شریانوں پر بالکل اسی قسم کا پڑتا ہے جیسے خون کا دباؤ بڑھ جانے کی صورت میں ہوتا ہے۔ ان دونوں وجوہ سے جو درد سر ہوتا وہ ویسے تو سارے سر میں پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ لیکن سر کے پچھلے حصے میں زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ آنکھ پر دباؤ کی وجہ سے جو درد سر ہوتا ہے وہ بھی اسی حصے میں محسوس ہوتا ہے۔ اس صورت میں طبیب کی مدد ضروری ہے اور اس کی ہدایات کی پابندی سختی سے کرنی چاہیئے لیکن اس کے ساتھ بعض چیزیں خود مریض کے کرنے کی ہوتی ہیں جو اگر نہ کی جائیں گی تو طبیب کی دوا اور مشورہ بڑی حد تک بے کار ثابت ہوگا۔ مثلاً مریض کو چاہیئے کہ فکر و پریشانی کو جہاں تک ہو سکے پاس نہ پھٹکنے دے۔ اعصاب کو آرام دے اور جسم کو محنت و مشقت سے بچائے۔ ایسی غذا کھائے جس میں پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار میں موجود ہوں تاکہ قبض جس کی موجودگی میں صحیح علاج ممکن نہیں ہے بالکل جاتا رہے اس کے ساتھ ہلکی ورزش کا بھی التزام کرے۔ تجربہ شاہد ہے کہ ان تدابیر پر عمل کرنا بسا اوقات دواؤں کے استعمال سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔ ہلکی جسمانی ورزش کی تعریف میں مختصر ہوا خوری، باغبانی اور دوسری ہلکی قسم کی وہ سب ورزشیں آجاتی ہیں جن کے کرنے سے جسم تھک نہ جائے۔ ورزش کرنے سے خون عضلات کی طرف آجاتا ہے جس کی وجہ سے وہ عصبی تناؤ اور کھچاؤ جاتا رہتا ہے جو اصل میں درد سر کا سبب ہوتا ہے اور اس کے فوراً بعد سر کے درد میں بھی سکون ہو جاتا ہے۔ ایسے مریض کو یہ فکر و پریشانی بمنزلہ زہر ہے۔ تمباکو، چائے اور قہوہ وغیرہ کے استعمال سے بھی اجتناب ضروری ہے۔ اگر مریض نے ان ہدایات پر عمل کر لیا تو بڑی حد تک درد سر اور دیگر تکلیف دہ علامات مرض سے بہت جلد چھٹکارا مل جائے گا

بعض درد ایسے ہوتے ہیں جو مختصراً آدھے سر میں ہوتے ہیں۔ انہیں طبی اصطلاح میں شقیقہ یا آدھی سیسی کا درد کہتے ہیں اس صورت میں عام طور پر خاندانی اثرات دماغی کو بہت بڑا دخل ہے۔ اور اس کا فوری سبب "الرجی" سمجھا جاتا ہے۔ یعنی یہ کہ بعض لوگ جب کوئی خاص قسم کی غذا کھاتے ہیں تو انہیں اس کے کھاتے ہی کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ یا مثلاً بعض لوگ اکثر بارش میں بھیگ جائیں تو ان کی گھٹنوں کی اوپر کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح آدھی سیسی کے درد کا معاملہ ہے۔ یہ بھی بعض لوگوں کو اس وقت ہوتا ہے جب وہ یا تو کوئی ایسی چیز کھا لیتے ہیں جس کے کھاتے ہی طبیعت میں ردعمل شروع ہو جاتا ہے یا پھر ان کو ساتھ کوئی ایسی صورت پیش آجاتی ہے کہ جس کے فوراً بعد شقیقہ کی شکل میں اس کا ردعمل ظہور میں آتا ہے۔ اس سلسلے میں محققین کے تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ دماغ کی شریانوں کے تناؤ میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے یہ درد عام طور پر میعادی ہوتا ہے اور اپنی مدت پوری کرکے جاتا ہے۔ خواہ ایک گھنٹے ہی میں چلا جائے یا پھر کئی دن لے لے۔ بعض حالات میں درد کی نوعیت شدید قسم کی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ متلی و استفراغ بھی ہوتا ہے۔ فکر اور عصبی تھکن اس درد کی شدت میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں۔

اس قسم کے درد میں جہاں الرجی کو بہت بڑا دخل ہوتا ہے اس کا سبب ڈھونڈ نکالنا زیادہ دشوار نہیں ہے۔ مریض کو مختلف غذائیں کھلا کر ان کے ردعمل کو دیکھا جا سکتا ہے

اور وہ غذائیں جن کے استعمال سے درد ہونے لگتا ہے ان کی غذا سے خارج کردی جاتی ہیں۔ بعض لوگوں پر غذاؤں سے ہونے والا ردِعمل دردِ شقیقہ کی شکل میں نہیں ظاہر ہوتا بلکہ ان میں بعض مواقع پر خاص قسم کے اثرات اور ہوائیں ہوتی ہیں جن کا ردِعمل ان پر فوراً ہوتا ہے اور وہ درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ جسمانی و دماغی تھکن اور حالت افسردگی و مایوسی بھی اس قسم کے درد کی پیدائش کے اسباب میں معاون ہوتی ہے لیکن عمر کے ساتھ اس درد کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ یہ خیال رہے اس درد کے علاج میں وہ دوائیں جنہیں معمولی قسم کے درد میں استعمال کیا جاتا ہے بالکل بے کار ثابت ہوتی ہیں۔ البتہ ایسی دوا جس کے استعمال سے دماغ کی شریانوں کے تناؤ میں کمی واقع ہو جائے اس درد کے علاج میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ چاہیئے کہ مریض کی عام صحت کو درست کرے۔ اور اس کی حیات و قوت کو بحال کرے۔ قبض کرنے والی اشیا سے پرہیز کیا جائے۔ ایک گھریلو علاج یہ ہے کہ پاؤں کو گرم پانی کے ٹب میں کچھ دیر رکھا جائے اور سر کو ٹھنڈے پانی کا غسل دیا جائے تاکہ خون کا دباؤ دماغ کی طرف سے کم ہو جائے۔

بعض درد دماغ میں رسولی یا پھوڑا ہونے کی وجہ سے بھی ہوتے ہیں لیکن اس قسم کے درد عام طور پر سر کے ایک حصے میں ہوتے ہیں اور جیسے جیسے وقت گذرتا جاتا ہے ان کی شدت میں زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ جدید طریقہ ہائے علاج کے وجود میں آنے کی بدولت آج ان درد کے مارے ہوئے مریضوں کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ صحیح تشخیص کے لیے بعض حالات میں مریض کے حرام مغز سے پانی نکالنے کی ضرورت پیش آجاتی ہے۔ تشخیص کا یہ طریقہ جدید ماہرین کے ہاتھوں بہت مفید نتائج کا حامل ثابت ہوا ہے جو قیمتی معلومات اس ذریعہ سے حاصل ہوتی ہیں اس کے مقابلے میں اسے بے خطر کہنا بیجا نہ ہوگا۔ اس قسم کے دردوں میں ایکس رے سے بھی مدد لی جاتی ہے اور وہ بلاشبہ بیشتر حالات میں نہایت بیش بہا ثابت ہوئی ہے۔ خون کا امتحان بھی تشخیص میں مفید ہوتا ہے۔ ان تمام ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسولی و پھوڑے کے سلسلے میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں یقین کے درجے تک پہنچنا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔ انسان کے جسم میں بعض غدود ایسے بھی ہیں جن کے افرازات براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک غدہ درقیہ کہلاتا ہے۔ یہ گردن کے نچلے حصے میں واقع ہے۔ عورتوں میں سینہ دانی ان غدد کا کام دیتی ہے۔ اس کے افرازات بھی براہ راست خون میں شامل ہوتے ہیں۔ اب اگر ان غدد کی فعلیت میں کسی وجہ سے خرابی رونما ہو جائے تو اس کے نتیجے میں جسم کی پوری مشینری کی فعلیت میں بگاڑ کے آثار محسوس ہونے لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں بھی سخت قسم کا دردِ سر ہوتا ہے جو بلا سبب دور کیے علاج پذیر نہیں ہوتا۔ قدیم طریقہ علاج یہ ہے کہ جانوروں کے ان ہی غدد کا استعمال کر دیا جائے یا انجکشن بنا کر لگائے جاتے ہیں۔ ایسے دردِ سر کا علاج بھی جو سینہ دانی کے افرازات کے کم ہونے کی وجہ سے ہوتے ہیں، اسی طریق سے کیا جاتا ہے۔ بعض دوا ساز جانوروں کی سینہ دانی کے افرازات سے کراس کے انجکشن بناتے ہیں اور وہ مریضہ پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ صورت عورتوں میں عام طور پر اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ان کے ایام ماہواری کا سلسلہ مستقلاً بند ہو جاتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ اس قسم کی بیشتر دوائیں از خود استعمال کرنا خطرے سے خالی نہیں ہے۔ مریض کو چاہیئے کہ پہلے طبی مشورہ لے اس کے بعد ان دواؤں کا استعمال کرے۔

دردِ سر کا ایک اور بھی عام سبب ہے۔ وہ یہ کہ دماغ کی ہڈیوں اور نسیجوں کے خلا کا تعدیہ ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے جو دردِ سر ہوتا ہے بہت سخت قسم کا ہوتا ہے لیکن اگر اس کا صحیح اور باقاعدہ علاج کر لیا جائے تو بڑی حد تک مکمل سکون حاصل ہو جاتا ہے۔ اس نوعیت کے درد کا شبہ ہونے پر تشخیص کے وہ سب طریقے اختیار کرنے چاہئیں جن سے اصل سبب دریافت کیا جا سکے۔ بعض حالات میں تنویر عبوری (یعنی عضو متاثر کے اندر روشنی ڈال کر دیکھنا کہ کیا خرابی ہے) سے بھی کام لینا چاہیئے اور ایکس رے کے استعمال میں بھی دریغ نہ کرنا چاہیئے کہ ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح تشخیص کا دار و مدار ہے۔ ہڈیوں اور نسیجوں کے اس خلا کے تعدیہ کی وجہ سے جو دردِ سر لاحق ہوتا ہو اس کے علاج میں روغن انف (یعنی ایسی دوا جس کے قطرے رات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جاتے ہیں) استعمال کی جائے یا پھر آلہ سے سپرے کرنا چاہیئے تاکہ ناک کی غشائی مخاطی کا ورم دور ہو جائے اس سے درد میں بڑی حد تک تخفیف ہو جائے گی اور مریض کو سکون نصیب ہوگا۔ ناک پر دواؤں کا بخار رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مریض کو آرام پہنچتا ہے۔ بعض سخت اور شدید حالات میں سائی نس کو کھولنے

اور چیرہ دینے کی بھی ضرورت پیش آتی ہے۔ تاکہ پیپ نکال دی جائے۔ بعض اوقات دردِ سر محض ناک کی غشائی مخاطی کے ورم آجانے اور اس میں رکاوٹ پیدا ہو جانے کی وجہ سے بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ صورت حال تو روغن الفت کے قطرے ناک میں ڈالنے یا اس کا سپرے کرنے سے جاتی رہتی ہے۔ بعض حالات میں معلوم ہوتا ہے کہ ناک کا بانسہ اپنی جگہ سے ہٹ گیا ہے یا ناک میں رسولی ہو گئی ہے تو ان دونوں اسباب کی وجہ سے جو دردِ سر لاحق ہوگا اس کا علاج اطبا کو سمجھ کر ہی کرنا چاہیئے۔

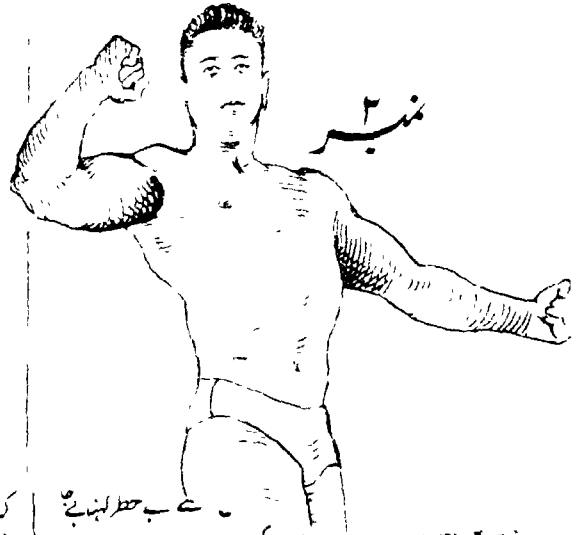
آنکھوں پر غیر معمولی دباؤ ہونے سے بھی دردِ سر ہو جاتا ہے۔ اس کا مقام سر کا پچھلا حصہ ہے۔ بعض دردِ سر محض بینائی کی کمزوری کی وجہ سے ہونے لگتے ہیں۔ اس کا علاج سرموں کے استعمال سے بھی کیا جا سکتا ہے اور عینک سے بھی۔ عام طور پر اس قسم کا درد ان لوگوں کو ہوتا ہے جنہیں دور کی چیز اچھی طرح نظر نہیں آتی۔ انہیں چاہیئے کہ سب سے پہلے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرا کر چشمہ لگا لیں۔ بعد میں سرمہ وغیرہ کا استعمال کرتے رہیں۔ ان لوگوں کو بھی جنہیں قریب کی چیز صاف طور پر نظر نہیں آتی اور وہ بغیر عینک کے مطالعہ نہیں کر سکتے، دردِ سر کی شکایت ہو جاتی ہے۔ یہ درد زیادہ تر سہ پہر یا شام کے وقت ہوتا ہے اور اس کا صحیح مقام پیشانی یا سر کا اگلا حصہ ہے۔ اس کا صحیح علاج بھی عینک ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں، قبض، جگر میں اجتماع خون کی وجہ سے بھی دردِ سر ہونے لگتا ہے۔ غذا میں اجزائے لحمی کے کثرت استعمال سے بھی صفراوی قسم کا دردِ سر ہو جاتا ہے۔
جس میں لحمی اجزا یا پروٹینی غذائیں کثرت سے استعمال کی جائیں تو ان کے غیر منہضم حصے کو توڑنے پھوڑنے کا کام جگر کے ذمے ہی آتا ہے۔ جگر ان کی تحلیل کر کے یوریا میں تبدیل کر دیتا ہے جسے اگر گردے خارج نہ کریں تو اور بہت سی خرابیوں کا باعث ہوتا ہے۔ جگر پر زیادتی کام کی وجہ سے بھی ایک قسم کا ہلکا ہلکا دردِ سر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں غذا میں سے گوشت خارج کر دینا چاہیئے۔ درد جاتا رہے گا۔

نظام ہضم کی خرابی کی وجہ سے جو دردِ سر ہوتا ہے اس کا علاج بھی یہ ہے کہ غذا کی کمیت و کیفیت دونوں پر نظر ڈالی جائے۔ جتنی غذا مریض کھاتا ہے اس سے نصف کر دینی چاہیئے اور اس کی کیفیت و کوالٹی کو بہتر بنا دینا چاہیئے۔ بعض حالات میں صحیح اور بہترین غذا کے انتخاب کے باوجود بھی سوء ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے تو اس کا سبب عصبی بھی ہو سکتا ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کھانا عجلت اور حالت اطمینان میں نہیں کھایا جاتا۔ اس کے علاوہ دردِ سر کے اور بھی بیسیوں اسباب ہو سکتے ہیں۔ قریب قریب ہر بیماری میں جس میں بخار آتا ہے، دردِ سر بھی ساتھ لگا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے مواقع پر یہ صحیح نہیں ہے کہ دردِ سر کے لیے علیحدہ دوا دے کر اسے دبا دیا جائے بلکہ صحیح صورت یہ ہے کہ مریض کا اچھی طرح معائنہ کر کے تکلیف کے اصل سبب کو معلوم کیا جائے اور سب سے پہلے اسی کو دور کیا جائے۔ کہ اصل مرض کا علاج ہوتے ہی اس کی علامتیں بھی جاتی رہیں جس طرح کسی فوج کے پہرہ داروں کو ہٹا دیا جائے تو دشمن کے لیے کیمپ میں داخل ہونا زیادہ آسان ہے۔ اسی طرح اگر دردِ سر کے سنتری و پہرہ دار کو دردِ سر کی پیٹنٹ دوائیں یا سفوف دے کر ہٹا دیا گیا تو اس کا امکان بہت زیادہ ہے کہ بیماری بلا روک ٹوک جسم پر اپنا قبضہ جما لے اور پھر علاج میں بڑی دشواریاں اور الجھنیں پیدا ہو جائیں۔

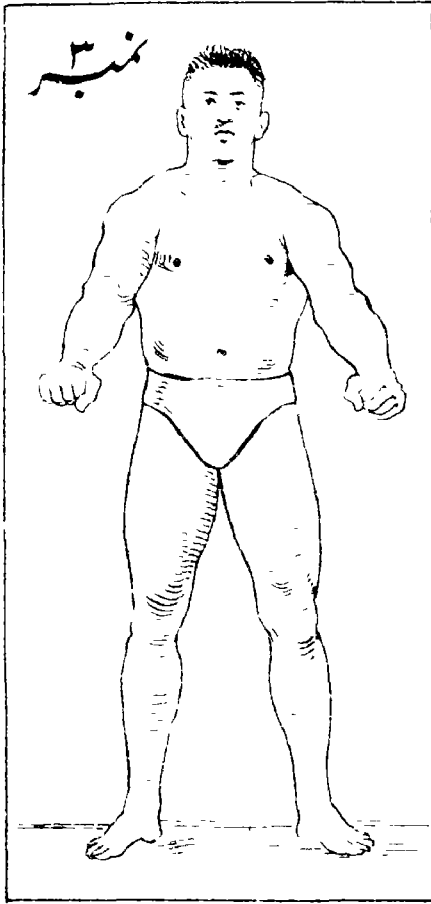
بازوؤں کو اس حد تک پیچھے کی جانب ... میں تھوڑی سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پھنسا لیں۔ پھر اس طرح بازوؤں اور شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ و کھچاؤ حد برداشت سے بڑھنے لگے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے۔ ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قریب پہنچ جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۴ و ۵۔

شانوں کی ورزشیں

ورزش ۱ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے ہاتھ دونوں طرف طبعی طور پر لٹکے رہیں۔ اس کے بعد پہلے دائیں شانے کو جتنا اونچا آپ اچکا سکتے ہوں اچکائیے اور پھر نیچے چھوڑ دیجیے۔ ملاحظہ ہو شکل ۱۔ پندرہ مرتبہ اسی حرکت کو متواتر کیجیے۔ پھر بائیں شانے کو لیجیے اسی طرح اس کو بھی پندرہ ہی مرتبہ اچکائیے اور نیچے چھوڑ دیجیے۔ جب یہ بھی ختم ہو جائے تو دونوں شانوں کو یک ساتھ اچکائیے اور نیچے چھوڑیے۔ یہ حرکت بھی پندرہ مرتبہ سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔

ورزش ۲ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح جس طرح ورزش ۱ میں۔ پھر دایاں

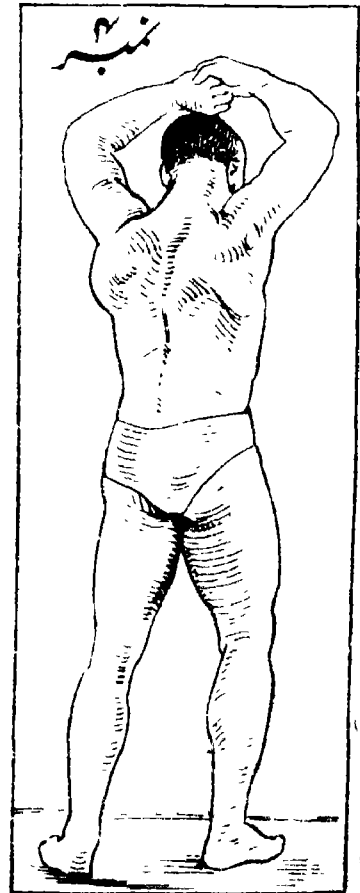
... سے استعمال میں بھی دریغ نہ کیا جا[illegible]

کہ ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح تشخیص کا دارومدار ہے۔ ہڈیوں اور نسیجوں کے اس خلاف قاعدہ کی وجہ سے جو درد سر لاحق ہوتا ہو اس کے علاج میں روغن انف یعنی ایسی دوا جس کے قطرے رات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جاتے ہیں استعمال کیا جائے یا پھر آلہ سے سپرے کرنا چاہیئے تاکہ ناک کی غشائی مخاطی کا ورم دور ہو جائے اس سے درد میں بڑی حد تک تخفیف ہو جائے گی اور مریض کو سکون نصیب ہوگا۔ ناک پر دواؤں کا کپڑا رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مریض کو آرام پہنچتا ہے بعض سخت اور شدید حالات میں سائی نس کو کھولنے

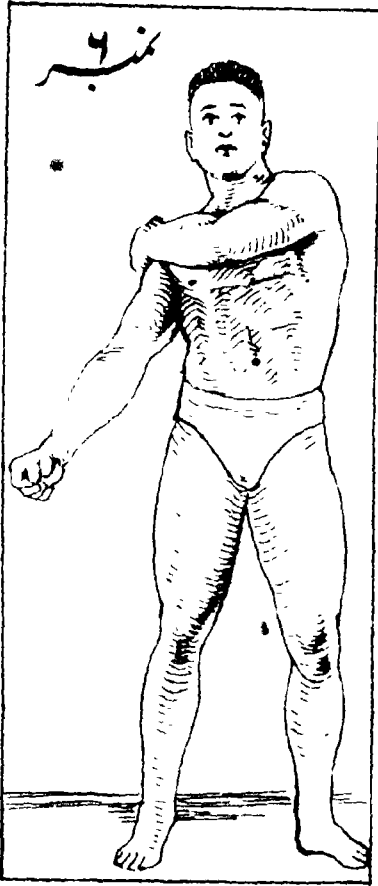
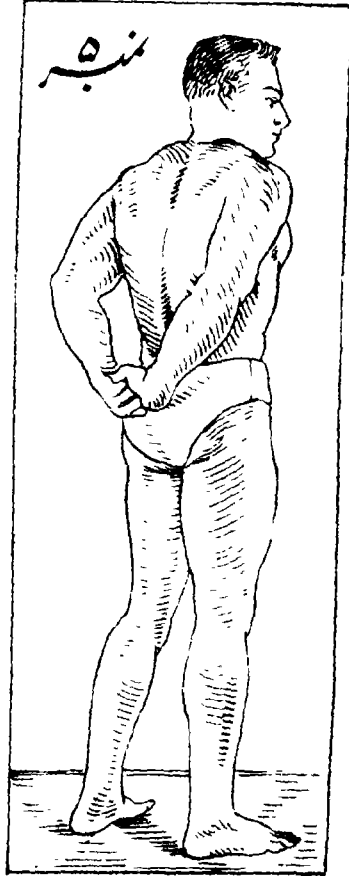
... سے ... خطر لاحق نہ ہوگا۔ اس قسم کے دردوں میں ایکس رے سے بھی مدد لی جاتی ہے اور وہ بلا شبہ بیشتر حالات میں نہایت بیش بہا ثابت ہوئی ہے۔ خون کا امتحان بھی تشخیص میں مفید ہوتا ہے۔ ان تمام ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسولی و پھوڑے کے سلسلے میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں یقین کے درجے تک پہنچنا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔ انسان کے جسم میں بعض غدد ایسے بھی ہیں جن کے افرازات براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں ان میں سے ایک

یہ خیال رہے کہ زیادہ نہ تھکا جائے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۲ اس کو دیکھنے سے آپ یہ ورزش خود سمجھ کر کر سکیں گے۔

ورزش نمبر ۳

اس ورزش میں بھی سیدھا کھڑا ہونا ہے بالکل اسی طرح جس طرح ورزش ۱ میں۔ اس کے بعد دونوں شانوں کو بازوؤں سمیت جتنے بڑے چکروں میں گردش دے سکتے ہوں دیجیے۔ پہلے ایک سمت میں پھر اس کے برعکس سمت میں۔ ہر سمت میں شانوں کو آٹھ مرتبہ گردش دی جائے کہ ان کے عضلات میں اچھی خاصی تحریک پیدا ہو جائے اور وہ تھک جائیں۔

بازوؤں کی گردش کی ابتدا سامنے سے پشت کی طرف ہونی چاہیے۔ اس کے بعد اس کی مخالف سمت میں۔ ملاحظہ ہو شکل ۳

ورزش نمبر ۴

اس ورزش میں بھی بالکل سیدھے کھڑا ہونا ہے، بالکل اسی طرح جس طرح ورزش ۱ میں۔ اس کے بعد اپنے دونوں بازوؤں کو پہلوؤں کی جانب اوپر کی طرف اُٹھاؤ یہاں تک کہ وہ گدی کے پیچھے پہنچ جائیں اور آپس میں پنجہ پھنسالیں۔ جب یہ ہیئت قائم ہو جائے تو پھر شانوں اور بازوؤں کو اس حد تک پیچھے کی جانب کریں کہ بازوؤں اور شانوں میں تھوڑی سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی اُنگلیوں کو آپس میں پھنسالیں۔ پھر اس طرح بازوؤں و شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ دکھچاؤ حدِ برداشت سے بڑھنے لگے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قریب پہنچ جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۴ و ۵ ۔

ورزش نمبر ۵

اس ورزش میں شانے کی عضلات پر اچھا خاصا دباؤ پڑتا ہے۔ اس میں بھی شروع میں بالکل سیدھے کھڑا ہونا ہے۔ اس کے بعد بائیں ہاتھ سے دائیں شانے کو اس طرح پکڑیں کہ بازو گردن کے بہت قریب سے نہ گزرے بلکہ جہاں تک ہو سکے اس سے دور رہے۔ پھر اُسے ہاتھ سے خوب زور سے دبائے۔ اس کے مقابلہ میں شانے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کیجیے۔ جب تنا ؤ حد کو پہنچ جائے تو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کئی مرتبہ اُسے کیا جائے، پھر جب یہ شانہ تھک جائے تو دائیں ہاتھ سے بائیں شانے کو اوپر والے بتائے ہوئے طریقہ کے مطابق پکڑا جائے اور پھر یہاں بھی وہی کریں جو دائیں شانے کے سلسلہ میں کیا تھا یعنے اسے دائیں ہاتھ سے دبا کر اور اس کے مقابلہ میں شانے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کریں۔ ملاحظہ ہو شکل ۶ ✤

(موسیو اقبال حسین ایم۔ اے)

معلومات

"مکھی مار" شیشہ

برمنگھم کے ایک سائنس داں ڈاکٹر ڈبلو۔ ایم۔ ہیمپٹن نے ایک ایسا شیشہ دریافت کیاہے جو "مہلک شعاع" کی طرح مکھیوں کو فوراً مار ڈالتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ مستقبل قریب میں یہ شیشہ ہر باورچی خانے اور کھانے کے کمرے کا ایک ضروری "جُزو" بن جائے گا۔ ڈاکٹر ہیمپٹن کا بیان ہے کہ ان کو اس کا سبب معلوم نہیں ہے کہ روشنی کی شعاعیں جب اس مخصوص شیشے سے گزرتی ہیں تو مکھیوں کو کیوں ہلاک کر دیتی ہیں۔ وہ اس شیشے کی تلاش و دریافت میں اس لیے مشغول ہو گئے تھے کہ بحری محکمے کو ایک ایسی چیز کی ضرورت تھی جس میں "اشعاعی" یعنی شعاع کے ذریعے کیمیائی تبدیلی پیدا کرنے کی خاصیت موجود نہ ہو اور جس سے ان سامانوں کی حفاظت کی جا سکے جو کرۂ ہوا میں ہوائی جہازوں کی نگرانی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ڈاکٹر ہیمپٹن نے ایک ایسا شیشہ ایجاد کیا جو حرارت کی شعاعوں کو اپنے جسم میں جذب کر لیتا تھا۔ اس کا رنگ کسی قدر نیلا تھا۔ اس کا نام "۳۔ اے۔ اینٹی فیڈ" رکھا گیا اور پہلی جانچ کے لیے اسے ایک کمیلے (مذبح) کی کھڑکی میں لگا دیا گیا۔ پہلے روز تو لوگوں نے دیکھا کہ جن کھڑکیوں میں شیشہ لگایا جاتا ہے وہ ٹھنڈک پیدا کرتی ہیں۔ لیکن دوسرے روز اس کھڑکی کے نیچے فرش پر بہت سی مکھیاں مری ہوئی پائی گئیں۔ اب اس طرح کے شیشے سے مکھیوں کو ہلاک کرنے کا کام لیا جا رہا ہے، مگر کوئی سائنس داں اب تک یہ نہ بتا سکا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے!

چمکنے والے جراثیم اور متعدی امراض

متعدد جراثیم ایسے بھی ہیں جو تاریکی میں جگنو کی طرح چمکتے ہیں۔ اب اس قسم کے جراثیم کا مطالعہ لوگوں کو متعدی امراض سے محفوظ رکھنے کے لیے مفید ثابت ہو رہا ہے۔ امریکا کے ڈاکٹر سی۔ رینٹشلر نے اعلان کیا ہے کہ درخشاں جراثیم کے ذریعے سے اس امر کا پتہ لگا لیا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں ہوا کو جراثیم امراض سے پاک کرنے کے لیے کس مقدار میں ماورا بنفشی شعاعوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ بہت سے عام امراض ایک شخص سے دوسرے شخص تک کھانسی یا چھینک یا معمولی عمل تنفس کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ چمکنے والے جراثیم کو ایک پھوار کی شکل میں ہوا میں چھوڑ دیا جاتا ہے اور وہ کلچر کی پلیٹوں پر جمع ہو جاتے ہیں اس کے بعد ۴۸ گھنٹوں تک وہ تربیت پاتے اور بڑھتے رہتے ہیں۔ جب ان پلیٹوں کو تاریکی میں دیکھا جاتا ہے تو صرف وہی جراثیم نظر آتے ہیں جو درخشاں ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے محقق کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کمرے میں جراثیم کتنی دور تک پھیلے ہیں۔ اس کے بعد وہ ماورا بنفشی شعاعوں کی اس مقدار کا اندازہ کر لیتا ہے جو اتنے ہوائی رقبہ میں جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے ضروری ہوگی۔

اپنی جسمانی ساخت کو دیکھیے

امریکن "جرنل آف فیزیکل اینتھروپولوجی" میں ہارورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر کارل۔ سی۔ سیلزر نے ۲۵۸ طلبا کا مطالعہ اور تجربہ کرنے کے بعد انسان کی جسمانی ساخت و ترکیب کے متعلق ایک دل چسپ رپورٹ شائع کی ہے۔ اس رپورٹ کی رُو سے اگر آپ چاہیں تو اپنی صلاحیتوں کا بھی اندازہ فرمالیں۔ اگر آپ کے جسم کی مجموعی سطحی شکل زاویہ دار نہیں ہے بلکہ گول ہے، اگر آپ کی کمر کا زیریں حصہ آپ کے شانوں سے زیادہ چوڑا ہے، اگر آپ کے بازو آپ کے پہلو سے الگ تھلگ لٹکے رہتے ہوں اور جب آپ دونوں ایڑیوں کو ملا کر کھڑے ہوتے ہوں تو آپ کی دونوں رانیں ایک دوسرے سے مل جاتی ہوں تو قرینہ غالب یہ ہے کہ آپ حساس، شرمیلے اور خود پسند ہوں گے۔ ڈاکٹر موصوف کے خیال میں ایسے گول، اور نرم جسم والے اور نسائی قسم کے لوگ آرٹ یا فلسفے کے کاموں کو دوسرے کاموں پر ترجیح دیتے ہیں لیکن جن لوگوں کے جسم کی ساخت سخت اور مردانہ ہوتی ہے وہی زیادہ تر کاروبار اور طبی پیشہ میں داخل ہوتے ہیں۔ جہاں تک کھیلوں کا تعلق ہے اول الذکر قسم کے آدمی ٹینس، بلیارڈ وغیرہ کو ترجیح دیتے ہیں۔ موخرالذکر قسم والے آدمی فٹ بال، کرکٹ، ہاکی وغیرہ پسند کرتے ہیں۔

ہماری زندگی اور کوہِ آتش فشاں!

اس دنیا کی تباہی و ہلاکت کی پیشین گوئی کرنے والے حضرات کچھ عرصہ سے ہمیں یہ بتا رہے ہیں کہ رفتہ رفتہ ہی کرۂ ارض

سے زندگی وحیات بالکل ناپید ہو جائے گی اور اس کا سبب یہ ہوگا کہ کاربن کی تمام مقدار چونے کے پتھروں اور دوسرے ناقابل حصول کیمیائی مرکبات میں جذب ہو کر رہ جائے گی اور کاربن لاپتہ ہو جائے گا۔ لیکن وکٹوریہ ونگٹن کے ڈاکٹر سی۔ اے۔ کاٹن ہمیں اس امر کا اطمینان دلاتے ہیں کہ آتش فشاں پہاڑ جب تک سرگرم عمل رہیں گے "کاربن ڈائکسائڈ" کی بہت بڑی بڑی مقدار خارج کرتے رہیں گے جو نباتات کے لیے اور انسانی غذاؤں میں مبدل ہونے کے لیے کافی ہوگی۔ ڈاکٹر کاٹن اس امر کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس دنیا کا ابتدائی ہوائی کرہ زمانۂ حال کی بہ نسبت زیادہ "کاربن ڈائکسائڈ" سے معمور ہوگا، لیکن چوں کہ آتش فشاں پہاڑوں کا عمل اور کاربن کا اخراج ہمیشہ جاری ہے اس لیے کاربن کے بالکل ختم و ناپید ہو جانے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ زمین کے ابتدائی کرۂ ہوائی کی مقدار ڈاکٹر کاٹن کے حساب کے مطابق ۷۶،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ میٹرک ٹن تھی جس میں ۶۰،۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ٹن صرف کاربن ڈائکسائڈ پر مشتمل تھا اور باقی زیادہ تر نائٹروجن اور ہائڈروجن تھا۔ نائٹروجن اب بھی ہوا میں موجود ہے۔ ہائڈروجن کی کثیر مقدار بہت دن پہلے ہی آکسیجن میں شامل ہو کر پانی بن چکی ہے اور اس دنیا میں فراہمیٔ آب کا ذریعہ ہو گئی ہے۔

انسانی جلد کی زود حسی

سائنس دانوں نے جدید تجربات سے معلوم کیا ہے کہ انسانی جلد حیرت انگیز طور پر ذکی الحس واقع ہوئی ہے۔ اگر انگلیوں کے سروں کے درمیان باریک سفوف کو مل کر دیکھا جائے تو مختلف سفوف کے "دانوں" کی جسامت کا فرق اس حالت میں بھی جب کہ یہ فرق ایک انچ کا ۲۵ ہزارواں حصہ ہو بہ آسانی معلوم کیا جا سکتا ہے اگر سفوف موٹا ہوتا ہے تو انچ کے "سوا دو ہزارویں" حصے تک کا فرق معلوم کر لیا جاتا ہے۔ یہ کام دائیں ہاتھ سے زیادہ بہتر طور پر بائیں ہاتھ سے انجام پاتا ہے بائیں ہاتھ کی انگلیاں چوں کہ کم استعمال کی جاتی ہیں اس لیے زیادہ حساس ہوتی ہیں۔

حساسیٔ جلد کی جانچ کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ انگلیوں کے درمیان مختلف دبازت کے کاغذ رکھے جائیں۔ بہت سے لوگ باریک سے باریک کا فرق انچ کے "ایک ہزارویں" حصے تک اور بعض آدمی "دو ہزارویں" حصے تک بتا دیتے ہیں یہ ایک دلچسپ بات ہے کہ کاغذ جتنا زیادہ دبیز ہوتا ہے انگلیوں کی جلد کی زود حسی اتنی ہی کم ہو جاتی ہے، یہاں تک کہ گتے (کارڈ بورڈ) کی دبازت کا فرق صرف ایک انچ کے "پچیسویں" حصے تک معلوم کیا جا سکتا ہے۔

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کھردراپن اور چکنائی کا فرق معلوم کرنے میں انگلیاں کس درجہ ذکی الحس ہیں، باریک ریزر بلیڈوں کو تاش کے پتوں کی طرح برابر سے ملا کر ایک گڈی کی شکل میں رکھنا چاہیے پھر اس گڈی کو برابر سطح پر اس طرح رکھا جائے کہ دھار والے تمام سرے اوپر کو آ جائیں۔ چوں کہ یہ سرے ایک دوسرے سے بالکل ملے ہوئے ہوں گے اس لیے گڈی کا کنارہ بالکل چکنا معلوم ہوگا لیکن جب بلیڈوں کے درمیان باریک کاغذ کے ایک ایک ٹکڑے رکھ دیے جائیں گے تو کاغذ کی دبازت کے اعتبار سے چکنائی کم اور کھردراپن زیادہ محسوس ہوتا جائے گا۔ معلوم کیا گیا ہے کہ جب درمیانی کاغذوں کی دبازت $\frac{1}{200}$ انچ ہوگی تو کھردراپن فوراً معلوم ہو جائے گا۔

سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ انسان کی انگلیوں میں ایک درجن سے زیادہ احساسات موجود ہیں اور وہ آسانی سے یہ معلوم کر سکتی ہیں کہ کوئی چیز ٹھوس ہے یا نرم ہے، سخت ہے یا لچک دار ہے، تیز ہے یا کند ہے، موٹی ہے یا باریک ہے، کھردری ہے یا چکنی ہے، خشک ہے یا گیلی ہے، گرم ہے یا سرد۔

انتقاد

علم الادویہ ڈاکٹری

تقطیع ۱۸×۲۲/۸، ضخامت ۳۱۲ صفحے، قیمت چار روپے آٹھ آنے

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ لطفِ زندگی موچی دروازہ، لاہور

طب جدید کے علم الادویہ پر اردو میں بہت کم کتابیں ہیں حالاں کہ موضوع کی اہمیت کا تقاضا ہے کہ ہماری زبان میں جدید ترین معلومات کا اضافہ ہوتا رہے۔ اب سے بیس پچیس سال پہلے کی لکھی ہوئی کتابیں مفید اور قابل قدر ہیں لیکن تازہ معلومات کی حامل بہرحال نہیں۔ زیرِ نظر تالیف بھی گو مفصل اور مطول نہیں لیکن اس اختصار میں جس قدر مفید معلومات بہم پہنچائی گئی ہیں وہ قابلِ قدر ہیں۔

علم الادویہ ڈاکٹری تین حصوں میں منقسم ہے۔ پہلے حصے میں تعریفات، اعمال دواسازی، دواؤں کے اجزاء ترکیبی، ناپ تول کے اندازے اور متضاد و نقیض ادویہ کے علاوہ ان مرکبات کا بیان ہے جو برٹش فارماکوپیا میں درج ہیں۔ اسی حصے میں اس فارماکوپیا کی ادویہ کو ان کے اثرات اور فوائد کے لحاظ مرتب کر کے پیش کیا گیا ہے۔ دوسرے حصے میں ڈاکٹری کی اکثر ادویہ کے افعال و خواص و مقدار خوراک وغیرہ بہ ترتیب انگریزی حروف تہجی درج ہیں۔ تیسرے حصے میں طبی لغاتچہ شامل ہے جس میں ضروری طبی اصطلاحات کا عام فہم الفاظ میں بیان کیا گیا ہے۔

یہ مفید تالیف جناب حکیم مظفر حسین صاحب اعوان اور ڈاکٹر احمد حسین صاحب اعوان کی متحدہ کوششوں کا نتیجہ ہے۔

جامِ شکستہ

تقطیع ۲۰×۳۰/۱۶، ضخامت ۲۸۰ صفحے، قیمت :- تین روپے -

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ دار البلاغ محمد نگر میو روڈ، لاہور

جناب م۔ اسلم صاحب کے تازہ افسانوں کا مجموعہ جام شکستہ کے نام سے کتب خانہ دار البلاغ نے حسب معمول اہتمام اور عمدگی سے شائع کیا ہے۔ اس مجموعے میں نو افسانے شامل ہیں۔ ایک افسانہ جام شکستہ جس کے نام پر اس مجموعے کا نام رکھا گیا ہے سب سے بڑا اور دلچسپ ہے۔ اس افسانے میں اسلم صاحب کا قلم اپنے مخصوص انداز میں رواں نظر آتا ہے۔ افسانے کا کچھ حصہ خطوط کی شکل میں ہے۔ ان خطوط میں مصنف نے رومان ہی رومان پیش کرنے کی کوشش نہیں کی ہے بلکہ اپنے اپنی دنیا کی عام روش کے مطابق زندگی کے مختلف مسائل پر موزوں بحثیں کر کے اخلاقی نتائج نکالے ہیں۔ اس افسانے یا چھوٹے سے ناول کے علاوہ اس مجموعے میں جو ۸ افسانے شامل ہیں، ان کے نام یہ ہیں۔ ان ناموں سے بھی ان کی دلکشی کا اندازہ ہوسکتا ہے :- راوی کے اس پار، نخلِ تمنا، حسنِ اتفاق، سونے کا کلس، نیا مریض، پریم کی نیا، خدا کی لاٹھی۔

اخلاقی نتائج کے اعتبار سے تو یہ مجموعہ قابلِ مطالعہ ہے ہی فنی لحاظ سے بھی سب افسانوں کے پلاٹ موزوں اور ان کی زبان کی سادگی اور سلاست قابل قدر ہے۔ افسانوں کے بعض ٹکڑے منظر کشی کا بہترین نمونہ ہیں۔

اسٹینڈنگ کمیٹی آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا اہم جلسہ

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی اسٹینڈنگ کا اہم جلسہ ۲۸۔ ۲۹ اکتوبر ۱۹۴۵ء کو شریف منزل اطباران دہلی یعنی پنجاب دہلی اور یوپی کے مشاہیر اطبا اور وید صاحبان نے شرکت کی۔ اسٹینڈنگ کمیٹی کے جلسہ نے اہم مسائل پر غور کر کے فیصلہ کیا۔ پنجاب طبی کانفرنس اور جمعیۃ مجالس اطبا۔ پنجاب کے اختلافات کا فیصلہ اور مفاہمت نہایت خوش اسلوبی سے ہوگیا۔ بورڈ آف انڈین میڈیسن یوپی کے غلط اقدامات کے متعلق اصلاحی تجویز منظور ہوئی اور بورڈ آف انڈین میڈیسن پنجاب کے متعلق بھی ضروری تدابیر عمل میں لانے کی قرارداد پاس ہوئی۔ انجمن طبیہ صوبہ یوپی کا الحاق منسوخ کیا گیا۔ اور شفاء الملک حکیم عبد الحسیب صاحب لکھنوی کا استعفا منظور کیا گیا۔ سب سے اہم تجویز زیرِ غور یہ تھی کہ مرکزی اور صوبائی مجالس قانون ساز میں اطبا کی نمائندگی کے لیے کوشش کی جائے اور جس حلقہ ہائے انتخاب سے اطبا اور وید صاحبان امیدوار کھڑے ہو سکتے ہوں اور کامیابی کا یقین ہو ان کے لیے پوری کوشش کی جائے۔ ورنہ جو امیدوار دیسی طبوں کے مفادات کی گارنٹی دیں ان کے لیے ووٹ حاصل کرنے کے لیے اطبا اور وید صاحبان اپنے رسوخ اور اقتدار کو کام میں لائیں۔ نام نہاد انجمن اطبا ہند کے معاملہ مندرجہ اجنڈا پر غور کر کے قرار پایا کہ چوں کہ یہ ایک غیر اہم چیز ہے اس لیے اس کو نظر انداز کیا جائے۔ (اسسٹنٹ سکریٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی)

سوال وجواب

میری بیوی بیمار ہے :-

سوال :- میری بیوی کی عمر ۲۵ سال ہے. جب سے ان کے ہاں لڑکا ہوا ہے بخار کا سلسلہ چلا ہی جا رہا ہے. ایک ہفتے کے بعد ان کے سینے و پھیپھڑوں کا ایکس رے کرایا گیا تو دائیں جانب پانی پایا گیا. مقامی معقول علاج کیا گیا تو پانی تو خشک ہو گیا لیکن پیشاب کا امتحان کرانے پر پیپ کی موجودگی کا پتہ چلا. اگرچہ اس کے پھیپھڑے اب صاف ہو گئے ہیں کسی قسم کا اجتماع نہیں معلوم ہوتا لیکن یہ نئی صورت حال جو پیدا ہو گئی ہے وہ ہمارے مقامی ڈاکٹر صاحب کے بھی سمجھ میں نہیں آئی. اگرچہ انہوں نے اس کا اعتراف تو نہیں کیا لیکن ان کے طرز عمل اور نسخہ لکھنے میں جو تذبذب وہ دکھاتے ہیں اس سے میں نے یہی اندازہ لگایا ہے. اب آپ کی طرف رجوع کرتا ہوں. آپ اپنے علم و تجربے سے میری کچھ مدد فرمائیے. اگر غذاؤں کی تبدیلی سے یا پرہیز وغیرہ سے صحت بحال ہو سکتی ہو تو میں اسے زیادہ پسند کروں گا. وہ غریب دوائیں کھاتے کھاتے بہت ہی تنگ آ گئی ہے.

فقیر محمد جالندھر۔

جواب :- بہتر تو یہی ہوتا کہ آپ کسی ہوشیار مقامی طبیب یا ڈاکٹر کو دکھاتے. میرے سامنے محض اس بیان سے مریضہ کی وہ تمام کیفیات وحالات نہیں آتے جو کسی نتیجے پر پہنچنے کے لیے ضروری ہوں. اس لیے نہ میں کوئی باقاعدہ دوائی نسخہ تجویز کروں گا اور نہ مجلس تشخیص و تجویز ہی کر سکتی ہے. البتہ میں جس نتیجے پر پہنچا ہوں اس کے مطابق غذائی پرہیز تجویز کیے دیتا ہوں. اگر میری تشخیص صحیح بھی نہ ہوگی تب بھی اس غذائی پرہیز سے مریضہ رفتہ رفتہ رُو بہ صحت ہوتی چلی جائے گی. میرا خیال یہ ہے کہ آپ کی اہلیہ کو گردوں کی دق ہو گئی ہے. آپ یہ نام سُن کر گھبرائیں نہیں کیونکہ محض دق کا نام سُن کر وحشت زدہ ہو جائیں اور بس یہ سمجھ بیٹھیں کہ اب تو دق ہو جانے کے بعد کیا اچھی ہوں گی. گردوں کے سلسلے میں یہ صورت حال نہیں ہوتی. پھیپھڑے اور گردوں کی دق میں فرق ہے. پھیپھڑوں کو تو آپ بغیر کسی خاص تدارک کے بے حرکت نہیں کر سکتے لیکن گردوں کو آرام پہنچا سکتے ہیں. جسے میں اپنی جگہ ایک مستقل علاج کی حیثیت دیتا ہوں. اس کا دوائی علاج تو جو کچھ بھی ہو وہ زیادہ کامیاب نہیں ہے اس لیے کہ لوگ غذائی پرہیز کی طرف کوئی توجہ نہیں کرتے اس بیماری میں اصولی و بنیادی چیز گردوں پر کم سے کم بار ڈالنا ہے. اگر یہ ہو گیا تو قدرت و طبیعت خود بخود اصلاح کر لیتی ہے. ہمارا کام اتنا ہے کہ ہم طبیعت کی مدد کریں اور ایسی غذا مریض یا مریضہ کو دیں جس کے فضلے کو خارج کرنے کے لیے گردوں پر زیادہ بار نہ پڑے چنانچہ اگر آپ وہ غذائیں نہ دیں گے جن کے کیمیائی عمل کو تیزابیت پیدا ہوتی ہے تو گردوں پر اس صورت میں کم بار پڑے گا. اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ہم وہ اجزائے غذا مریضہ کو دیں جس کے استعمال سے ان کی قوت مدافعت زیادہ ہو جائے اور وہ نہ صرف یہ کہ تعدیہ کا مقابلہ کامیابی سے کر سکیں بلکہ خراب شدہ بافتوں کی مرمت بھی ہو سکے. ایسی غذا پھلوں اور ترکاریوں پر مشتمل ہوتی ہے اس کے ساتھ پھلوں اور ترکاریوں کا شوربہ، انڈے کی زردی اور دودھ بھی استعمال کرانا چاہیئے. اس میں بھی اجزائے غذا بس اسی قدر ہیں جتنے جسم کی پرورش و مرمت کے لیے ضروری ہیں اس سے زائد نہیں ہیں. اناج، نشاستہ والی چیزیں شکر اور پروٹینی اجزا (یعنی اجزا) جن کے کیمیائی عمل سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے وہ بالکل نہ دیے جائیں تو اچھا ہی ہے. حیاتین کے مرکب جو بازاروں میں ملتے ہیں ان کا استعمال بھی نامناسب نہ رہے گا. گردے کے مقام پر سکائی و ٹکور کی جائے اور اگر ہو سکے تو بنفشئی اور انفرا ریڈ شعاعوں سے بھی سکائی کی جائے. اس سے قدرت کے اندمالی عمل کو بہت مدد ملے گی. میرے نزدیک مریضہ کی بحالی صحت کے لیے یہ بہترین تدابیر ہیں باقی آپ مقامی معالج کو بھی دکھا دیجیے اور اس سلسلے میں اگر وہ کوئی دوائی علاج بھی تجویز کر دے تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن جو غذائی پرہیز میں نے تجویز کر دیا ہے وہ بہرحال ضروری ہے

سب بال سفید ہو گئے :-

سوال :- کوئی بیس ہی سال کی عمر میں میرے بال سفید ہونے شروع ہو گئے تھے. اب میری عمر ۳۰ سال کی ہے. تقریباً سارے ہی بال سفید ہو گئے ہیں اور جو باقی ہیں وہ بھی عنقریب ہوا ہی چاہتے ہیں. اگر آپ کے پاس خضاب کے علاوہ کھانے کی کوئی موثر دوا ہو تو تجویز فرمائیے. یہ تو آج بڑی عام شکایت ہے. اگر آپ نے کوئی ایسی چیز دریافت کر لی تو میں سمجھتا ہوں کہ ساری دنیا میں نام ہو جائے گا. بہرحال مجھے مش

دیکھیے کہ میں کیا کروں۔

ابو اسلم احمد آباد

جواب :- اب تک سفید بالوں کو سیاہ کر دینے والی ایسی کوئی دوا کم سے کم ہمارے علم میں تو آئی نہیں جو ہر شخص کے لیے یکساں نفع بخش ہو۔ یہ ضرور ہے کہ ہر شخص کے معاملے پر علیحدہ علیحدہ غور کر کے طبیبوں نے اسباب مرض کو معلوم کر لیا ہے اور پھر علاج میں وہ کامیاب بھی ہو گئے ہیں لیکن جس شکایت کا ایک سبب نہ ہو بلکہ بہت اسباب مل کر ایک مرکب سبب بنتا ہو اور پھر ان کا تجزیہ بھی کوئی آسان کام نہ ہو تو اس صورت میں اس شکایت کا علاج پذیر ہونا ذرا دشوار ہی ہے۔

میرے خیال میں تو آپ اس اُلجھن میں اپنے آپ کو نہ ڈالیے اور جو کچھ بھی ہو چکا ہے اس پر قانع ہو جائیے اگر آپ دنیا میں انسانیت کے لیے کوئی خدمت انجام دے رہے ہیں تو اسی میں لگے رہیئے کہ اس سے بڑھ کر کوئی دوسرا کام نہیں ہے اصل چیز دنیا و آخرت میں یہ نہیں ہے کہ ہم کیسے نظر آئیں بلکہ یہ ہے کہ ہم کر کیا رہے ہیں۔

میں اس مذہبی نوعیت کا وعظ کر کے آپ کو علاج سے روکنا نہیں چاہتا ہوں۔ بے شک آپ علاج کی فکر میں رہیں لیکن اسے کوئی ایسا جذبہ نہ بننے دیجیے جو آپ کی ساری ذہنیت پر طاری ہو جائے اور آپ جہاں جائیں بس یہی فکر آپ کے ساتھ ہمہ وقت لگا رہے۔ اس سے دوہرے نقصان میں آپ پڑ جائیں گے سفید بالوں کا علاج بھی نہ ہو سکے گا اور اس کی مایوسی سے جو ذہنی کوفت آپ کو لگ جائے گی وہ خواہ مخواہ ذہنیت و جسمانی صحت دونوں پر بُرا اثر ڈالے گی۔ ویسے اگر آپ کر سکتے ہوں تو بنفشی شعاعوں کا علاج کر دیکھیے۔ اور اپنی غذا میں حیاتین الف اور ب کو اہتمام کے ساتھ شامل کیجیے۔ دودھ، مکھن، پنیر، انڈا، دلیہ اور بھوسی کی روٹی اور پھل اور ترکاریاں غذا میں زیادہ کھائیے ہو سکتا ہے کہ اس سے آپ کے بال سیاہ ہونے شروع ہو جائیں اگر اور کچھ نہ ہوگا تو اس غذا سے آپ کی صحت یقینی طور پر بہتر ہو جائے گی۔

خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے :-

سوال :- میری عمر اس وقت ساٹھ سال کی ہے اور میرے خون کا دباؤ ۲۲۵ ہے۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر آپ میرے لیے کوئی غذائی علاج تجویز فرما دیں گے اور ایسی صورت میں جو مجھے کھانا چاہیئے وہ بتا دیں گے۔ کیا قہوہ، چاء اور اعتدال کے ساتھ سگرٹ نوشی کی اجازت ہے ؟

محمد میاں قصوری

جواب :- آپ نے اپنے خط میں اپنی تفصیلی ہسٹری نہیں دی۔ نہ تو ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ کو گردوں کی تکلیف رہ چکی ہے اور نہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو صلابت شریان کی شکایت ہے۔ اگر خون کا موجودہ دباؤ خالص سمی نوعیت کا ہے تب تو غذا اور قولون کی اچھی طرح صفائی کے ذریعے یقیناً ممکن ہے کہ خون کا دباؤ اپنی اصلی حالت پر آ جائے۔ اس کے لیے عمدہ ترین تدبیر یہ ہے کہ ایک ہفتہ تک تمام غذائیں ترک کر دی جائیں۔ فقط پھل اور دودھ پر رہا جائے۔ اس کے ساتھ ہی روزانہ حقنہ لیا جائے تین پائنٹ سے کم پانی نہیں ہونا چاہیئے۔ اس میں ایک چھچہ فی پائنٹ کے وزن کے حساب سے نمک کا ملا دیا جائے۔ اس تدابیری علاج سے پہلے اپنے خون کے دباؤ کو ریکارڈ کر لیجیے اور پھر اس کے بعد دیکھیے اگر دباؤ اس علاج سے کمی پر آنے لگے تو سمجھ لینا چاہیئے کہ آپ کے خون کا دباؤ سمی نوعیت کا ہے جو محض اسی ایک طریقے سے ٹھیک ہو جائے گا۔ اس کے بعد آپ کی غذا میں نشاستہ دار و شکریلی چیزیں کم ہونی چاہیئیں اور جب کبھی آپ یہ چیزیں کھائیں تو خوب اچھی طرح چبا کر کھائیے کہ اس پر اس جُز کی تحلیل کا دار و مدار ہے پھلوں اور ترکاریوں کا جتنا زیادہ استعمال رکھیں گے اُتنا ہی زیادہ آپ کے لیے مفید رہے گا۔ دودھ کا استعمال پھلوں کے ساتھ تو مناسب ہے لیکن نشاستہ دار اور لحمی اجزاء کے ساتھ نہ کیا جائے تو اچھا ہے

قہوہ اور چاء کا بکثرت استعمال آپ کے لیے مضر ہے۔ یوں کبھی کبھی پی لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

میں اب تک مجرّد ہوں :-

سوال :- میری عمر اس وقت ۴۰ سال کی ہو چکی۔ ابھی تک میں غیر شادی شدہ ہوں۔ اور صحیح معنوں میں مجرّد ہوں۔ شادی نہ کرنے کا سبب حالات کی ناہمواری سمجھیے۔ اب مالی حالات نے تو اجازت دے دی ہے لیکن اتنے عرصے تجرّد کی زندگی گزارتے گزارتے میں ایسا محسوس کرتا ہوں کہ اس کا عادی ہو چکا ہوں ڈرتا ہوں کہ کسی کھکیڑ میں نہ پھنس جاؤں۔ میرے احباب بہت سے ہیں اور کہتے ہیں کہ تجرد کی زندگی سے میری صحت پر بُرا اثر پڑے گا۔ میری صحت تو اب تک بہت اچھی رہی ہے اور بظاہر اس کے بگڑنے کے مستقبل قریب میں آثار بھی نہیں نظر آتے۔

بہر حال میرے دل میں اس سلسلے میں ایک قسم کی خلش ضرور پیدا ہوگئی ہے۔ میں چاہتا ہوں اس سلسلے میں آپ کچھ لکھیے اور بتائیے کہ کیا واقعی میری صحت خراب ہو جائے گی۔ میں سوچتا ہوں جہاں ۳۷ سال اس طرح گزار چکا ہوں وہاں تھوڑا عرصہ اور سہی۔ آج کل ہماری اوسط عمریں ہیں ہی کیا! آدھی سے زیادہ میری عمر ہو چکی ہے۔ میں شادی نہ کروں تو اچھا ہی ہے۔ میرے دوستوں کا حال تو یہ ہے کہ ان لوگوں کو تو ہڑکا سا اٹھتا ہے۔ کچھ بات چاہیے گفتگو کرنے کے لیے۔ میں کنوارہ ہوں اور ۳۷ سال کی عمر ہو چکی۔ جب ملتے ہیں تو محض برسبیل تذکرہ میری شادی ہی کا ذکر لے بیٹھتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں آپ مجھے عقلی و طبی دلائل سے قائل کریں۔

محب الدین لاہور

جواب:۔ تجرد کی زندگی بالکل غیر فطری ہے اور جو شخص بھی اس حال میں زندگی گزارنا چاہتا ہے وہ فطرت کے خلاف جینے کی کوشش کر رہا ہے۔ جب حال یہ ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ایسے شخص کی صحت پر برا اثر نہ پڑے اور وہ ان نتائج کو بھگتنے سے بچ جائے جو خلاف فطرت زندگی بسر کرنے سے مترتب ہوتے ہیں۔ یہ کوئی میری من مانی بات نہیں ہے بلکہ جو کچھ میں کہہ رہا ہوں سائنس کے محکمات اس پر گواہ ہیں۔

نفسیاتی طور پر ایسے افراد کا مطالعہ کیا گیا ہے جو تجرد کی زندگی گزارتے ہیں۔ اس مطالعہ اور تحقیق کا نتیجہ یہی نکلا ہے کہ اس کا اثر انسان کی صحت اور قوت کارکردگی پر لازمی طور پر پڑتا ہے۔ ۳۵ سال تجرد کی زندگی گزارنے کے بعد عام طور پر طبیعت میں چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے اور عورتوں میں تو یہ کیفیت اس عمر سے بہت پہلے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جیسے جیسے عمر میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے عوارض جو ابتدا میں نہایت معمولی نظر آتے ہیں آئے دن پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اور ہونا بھی چاہیئے۔ آپ خود دیکھیے کہ جب آپ کے جنسی غدود کے افرازات کام نہیں آئیں گے تو وہ کہاں جائیں گے۔ آپ کے جسم ہی میں تمام کے تمام جذب ہو جائیں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ نظام غدود کے کیمیائی توازن میں فرق آجائے گا۔ مختلف غدود کے متوازن افرازات کا جو مجموعی اثر جسم میں مترتب ہونا تھا وہ نہیں ہوگا۔ اس سے ہضم میں بگاڑ پڑے گا۔ اعصاب پر اثر پڑے گا۔ اور چوں کہ یہ سلسلہ ہمیشہ جاری رہتا ہے، اس لیے تمام اعضائے رئیسہ کا اس بگاڑ سے متاثر ہونا لابد ہے۔ اعصاب پر اس کا اثر انسان کے مزاج تک کو خراب کر دیتا ہے۔ اس میں بے جا نکتہ چینی کی عادت پیدا ہو جاتی ہے اور چڑچڑاپن تو اسے اس قابل ہی نہیں چھوڑتا کہ وہ جماعتی زندگی میں اپنے لیے کوئی مقام پیدا کر سکے۔

یہ نتائج تو محض جسمانی ہوئے۔ اب ذرا ذہنی نتائج کو دیکھیے کہ اس جہت میں کیا ہوتا ہے۔ یہاں بھی ایسے شخص کا حال کچھ اچھا نہیں ہوتا۔ اس میں خود غرضی و حسد کا پیدا ہو جانا اور دوسروں کے نقطہ ہائے نظر کو نہ سمجھنا بدیہی خصوصیات ہیں جو آخر کار پیدا ہو کر رہتی ہیں اور ہونا بھی یہی چاہیے۔ جو شخص متاہل زندگی بسر نہیں کرتا اس میں محبت و شفقت، رحم اور ہمدردی کے جذبات کبھی نہیں ابھرتے۔ انسان جب اپنے بچوں کی دکھ بیماری میں راتوں کو جاگتا ہے اور اس سلسلے میں وہ خود اپنے لگے بندھے اصولوں کو بعض اوقات توڑنے پر مجبور ہو جاتا ہے تو اس میں یہ ذہنی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے کہ جب وہ دوسروں کے طرز عمل میں کبھی کوئی بے عنوانی دیکھے تو برداشت کر جائے اور پی جائے اور اصلاح کرے تو اطمینان و سکون کے ساتھ۔ اس پر بھڑکے نہیں اور سمجھ لے کہ شاید اس بدعنوانی کے صدور میں یہ بے قصور ہو۔ اپنے بچوں کے لیے انسان اپنا سب کچھ قربان کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اولاد ہوگی اور آپ بھی ان مراحل سے گزریں گے اور اپنے نفس کے بہت سے آرام اور راحتیں اپنے بچوں کے آرام پہنچانے پر قربان کر دیں گے تو آپ میں اپنے دوسرے بھائیوں کے لیے بھی اپنے نفس کے مطالبات سے دست کش ہونے کی مشق بہم پہنچائی جائے گی غرض یہ اور اسی قسم کی بیسیوں حالتیں ہیں جو تجرد کی زندگی میں کبھی نہیں پیدا ہو سکتیں اور بلاشبہ انسان بڑی حد تک غیر تربیت یافتہ رہتا ہے اور سوسائٹی اس کو نظر اعتبار سے نہیں دیکھتی۔

اس سے اور آگے بڑھیے۔ اجتماعی زندگی میں وہ شخص بالکل ایک نکھٹو کی حیثیت رکھتا ہے۔ وہ ان حقوق و فرائض کی ادائیگی سے بچنا چاہتا ہے جو اس کے ذمے فرض ہیں۔ سوسائٹی نے اسے جس وقت وہ محض ایک گوشت کا لوتھڑا تھا، بڑی دیکھ بھال سے پرورش کیا۔ اجتماعی طور پر اس کی پرورش و دیکھ بھال کے لیے زندگی کی تمام سہولتیں بہم پہنچائیں۔ دوسروں نے اس کی خاطر ازدواجی زندگی کی کھکھیڑیں سہیں۔ اس کے پالنے پوسنے اور تن درست رکھنے راتوں کی نیند حرام کی۔ ملک کے مختلف اداروں نے مل کر اپنی اپنی جگہ اسے دکھ بیماروں سے بچانے کا انتظام کیا۔ اب جب وہ پوری سوسائٹی اور جماعت کے مصرف پر بڑھ کر جوان ہو گیا اس کے ذمے بھی آئندہ نسلوں کے لیے وہی کچھ کرنا ہے جو اس کے آباؤ اجداد نے اور پورے ملک کی آبادی نے مجموعی طور

س کے لیے کیا ہے۔ اسے بھی ازدواجی زندگی گزارنی چاہیے اور
وہ سب کھکڑوں اور ذمّے داریوں کا بار اٹھانا چاہیے۔ اور اپنے
حصّے کا کام جتنا کچھ بھی وہ انجام دے سکتا ہے بلا چون وچرا انجام
دینا چاہیے۔ مالی حالت کا اچھا نہ ہونا وغیرہ عذرات
نفس تن آسانی کے لیے گھڑتا ہے۔ ذمّے داری سے بچنا چاہتا ہے
اور اس راہ میں آرام ہی آرام دیکھنا چاہتا ہے۔ تکلیف کچھ نہیں۔
ایسے شخص کو آپ نکھٹو نہیں کہیں گے تو اور کیا کہیں گے۔ تو گویا
یہ معلوم ہوا کہ نہ صرف طبی ونفسیاتی نقطۂ نظر ہی سے تجرد کی زندگی
غلط ہے بلکہ اجتماعی لحاظ سے بھی اس خیال کی شدید تردید ہوتی
ہے۔ آپ کے دوست ہرچند یہ سب باتیں نہ جانتے ہوں۔
اور انہیں یہ نہ معلوم ہو کہ کس کس پہلو سے حالتِ تجرد میں آپ
کی زندگی ناقص رہے گی۔ لیکن جو کچھ اس سلسلے میں مشورہ وہ آپ کو
دیتے ہیں بالکل صحیح ہے۔ اب بھی پورا موقع ہے آپ شادی کرکے
وہ سب فوائد حاصل کرسکتے ہیں جو ہونے چاہئیں۔ ایسی زیادہ
عمر نہیں گزری ہے کہ اس کے بعد آپ پچھتائیں۔ شادی کیجیے اور
اپنی بہت سی سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار ہونے کا موقع دیجیے۔
آپ کو شاید معلوم نہیں کہ ہندوؤں میں وہ لوگ جو برہمچاری
کہلاتے ہیں اور دیانت داری سے تجرد کی زندگی گزارتے ہیں وہ اسی
وقت کامیاب ہوسکتے ہیں جب کہ وہ جماعتی و تمدنی زندگی سے
کٹ کر جنگلوں اور پہاڑوں میں چلے جائیں۔ یہ وہ اس لیے کرتے ہیں
کہ روحانی ترقی حاصل ہو۔ اعصاب پر انہیں پورا قابو ہوجائے لیکن
کیا آپ کا خیال ہے کہ وہ لوگ کامیاب ہوجاتے ہیں ان میں سے
بیشتر تو بدکاریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں اور جو ذرا زیادہ بلند
اڑنے کی کوشش کرتے ہیں وہ یا تو پاگل ہوجاتے ہیں یا ان کی صحت
مستقل طور پر خراب ہوجاتی ہے۔ یہ جو کچھ میں لکھ رہا ہوں تجربۂ
مشاہدہ اس کے ایک ایک لفظ پر شاہد ہے۔ کسی ایک نقطۂ نظر کی
طرف جھک جانے اور دوسری طرف سے بالکل آنکھیں بند کرلینے
کا یہی نتیجہ ہوگا۔ اُمید ہے کہ یہ چند سطور آپ کے ذہن کی خلش و
الجھن کو دور کردیں گی۔ اور آپ اس سلسلے میں اپنے دوستوں کا
کہنا مان لیں گے۔

کمر میں درد رہتا ہے:-

سوال:- میں غیر شادی شدہ ہوں۔ دفتر میں سٹینوگرافر ہوں۔
عمر ۲۴ سال کی ہے۔ ضرورت سے کچھ زیادہ دراز قد ہوں۔ شکایت
یہ ہے کہ کمر میں متواتر تکلیف رہتی ہے اور صحت بھی اچھی نہیں
رہتی۔ گھر بار نہ ہونے کی وجہ سے ہوٹل میں کھاتا ہوں۔ مجھے کوئی
ایسی صورت بتائیے کہ ہوٹل میں کھاتے ہوئے بھی میری غذا صحیح
ہوجائے۔ اور میری صحت بہتر رہنے لگے۔ اس آئے دن کی
بیماری نے میری ہمت اور ذہنی حالت پر بھی بہت بُرا اثر ڈالا ہے

چراغ الدین رائے بریلی

جواب:- آپ کی درازیٔ قد کا تو ہمارے پاس کوئی علاج نہیں
وہ تو جتنا بڑھنا تھا بڑھ گیا۔ البتہ آپ اپنی عام صحت کو بہتر ضرور
بنا سکتے ہیں اور یہ محض صحیح غذا اور ورزش ہی کے ذریعے بن سکتی
ہے۔ ہوٹل نوازی کو قائم رکھتے ہوئے آپ کے لیے اصلاحِ غذا کا
مسئلہ خاصا ٹیڑھا ہوجاتا ہے۔ بہتر تو یہ ہوتا کہ آپ اپنے کسی
عزیز یا دوست کے ہاں بندوبست کرلیتے۔ آج کل ہوٹلوں میں
کھانے پر دگنا تگنا خرچ ہوتا ہے اور کھانا نہایت ہی ناقص ملتا ہے
اس لیے میرا مشورہ یہی ہے کہ اگر ممکن ہو تو آپ اس ہوٹل نوازی
کے سلسلے کو چھوڑ ہی دیں۔ لیکن اگر موجودہ حالات میں آپ کے
لیے فراہمی غذا کسی دوسرے طریقے سے ممکن نہیں تو پھر آپ ایسا
کیجیے کہ ایک وقت کا کھانا صبح کا یا شام کا جس میں آپ کو سہولت
ہو حسب ذیل چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ گائے کا خالص دودھ
تازہ موسمی پھل اور کوئی آٹھ سے بارہ عدد تک اچھے قسم کے بادام
دودھ آپ سیر سے ڈیڑھ سیر تک پی سکتے ہیں۔ اپنے معدہ کی
صلاحیتِ ہضم دیکھ لیجیے۔ اس طرح جتنے پھل آپ آسانی سے
کھا سکتے ہوں کھائیں۔ بہرحال ایک آدھ دن تجربہ کرنے کے بعد
پھلوں اور دودھ کی مقدار متعین کی جاسکتی ہے۔ اور دوسرے
وقت کے کھانے میں جسے آپ ہوٹل میں کھائیں۔ کچی ترکاریاں
مثلاً سلاد، ٹماٹر اور کدوکش میں کسی ہوئی گاجریں روزانہ اپنے دسترخوان
پر رکھیے۔ یہ سبزیاں وغیرہ استعمال کرنے سے پہلے خوب اچھی طرح
دھونی چاہئیں۔ اس سے آپ کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا
باقی اگر استحالہ غذا میں اس کے بعد بھی کمی رہے تو یا تو کسی مقامی
طبیب سے رجوع کیجیے تاکہ وہ پورے جسم کا اچھی طرح معائنہ کرکے
کسی مناسب دوا سے بھی مدد لے یا پھر اپنے پورے حالات
لکھ کر ہماری مجلس تشخیص وتجویز کو بھیج دیجیے۔ یہاں سے کوئی مناسب
دوا بھی اس غذائی نسخہ کے ساتھ تجویز کردی جائے گی جس سے استحالہ
غذا صحیح طریق پر ہونے لگے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ کوئی دوا بھی
اس سلسلے میں کارگر نہ ہوگی، جب تک کہ آپ متذکرہ بالا بتائی
ہوئی تبدیلی اپنی غذا میں نہیں کریں گے۔

رسالے کی زبان :-

سوال :- میں رسالہ "ہمدردِ صحت" کا خریدار ہوں۔ اور تقریباً ایک سال سے برابر مطالعہ کر رہا ہوں۔ اس کے مفید ہونے میں کوئی شک نہیں۔ اور اسی لیے میں نے دو تین خریدار اور بنوائے ہیں لیکن اس سلسلے میں ادارۂ ہمدردِ صحت سے ایک شکایت ہے اور وہ یہ کہ اس پرچے میں جو عبارت لکھی ہوتی ہے وہ بہت سخت اور مشکل ہوتی ہے اور ہم جیسوں کے لیے تو اس کا مطلب نکالنا نہایت ہی دشوار ہو جاتا ہے۔ اس میں بہت سے لفظ عربی و فارسی کے ہوتے ہیں جن کا مطلب ہم سمجھتے ہی نہیں اور اگر کسی سے دریافت کرتے ہیں تو یہ جواب ملتا ہے کہ کسی مولوی سے پوچھو۔ اب آپ خود سوچ سکتے ہیں کہ اگر ہم مضامین کا مطلب ہی نہ سمجھیں گے تو ان مفید ہدایات پر جو صحت کے متعلق ان مضامین میں ہوتی ہیں عمل کیوں کر کریں گے۔ اُمید ہے آپ ہماری اس گزارش پر توجہ فرمائیں گے اور رسالے کی زبان کو بہت زیادہ سادہ بنائیں گے۔

اوم پرکاش کھنہ۔ مال روڈ امرتسر خریداری ۱۹۱۸

جواب :- گزشتہ چار سالوں میں رسالے کی زبان کے متعلق یہ پہلی شکایت ہے جو آپ نے کی ہے۔ اس سے پہلے تو بے شک اس کی زبان میں فارسی زبان کا عنصر زیادہ تھا لیکن ہم نے تو اس کی زبان کو نہایت سلیس کر دیا ہے۔ البتہ زبان کا ہم نے ایک معیار بنا رکھا ہے جس کے مطابق ہم اپنے ہر مضمون کو ڈھال لیتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ بعض اصطلاحی الفاظ کے علاوہ ہر مضمون کی زبان بآسانی سمجھی جا سکتی ہے۔ نہ معلوم آپ کو یہ شکایت کیوں کر پیدا ہو گئی؟ ہمارے رسالے کی تو بالکل وہی زبان ہے جس زبان میں کہ آپ کا خط ہے۔ جس شخص نے یہ شکایتی خط لکھا ہے اس کی زبان یہ بتا رہی ہے کہ وہ اتنی لیاقت رکھتا ہے کہ ہمارے رسالے کے مضامین کو بخوبی سمجھ کر پڑھ سکے۔ بہرحال میں آپ کے اس مشورے کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور کوشش کروں گا کہ ادبیت کو قائم رکھتے ہوئے جہاں تک زبان کو سلیس و آسان کیا جا سکے کر دیا جائے۔ اطمینان رکھیے خدمتِ خلق کے سلسلے میں ہم سیاسی نظریات کے اختلافات کو نہیں آنے دیتے۔

سوال :- ایک اور بات بھی حل طلب ہے۔ اس کو بھی صاف کیجیے اس وقت میرے سامنے اپریل ۵۴ء کا پرچہ ہے۔ اور ورزشوں کے سلسلے کو دیکھ رہا ہوں۔ اس میں صفحہ ۴۳ میں آپ نے لکھا ہے کہ تصویر ۳ والی حالت میں پہلے اچھی طرح اندر سانس لے کر ٹھوڑی کا قفل کھول کر غوطہ مارے۔ بعد میں جہاں آپ نے کچھ باتوں کی طرف توجہ دلائی ہے اور لکھا ہے کہ حسبِ ذیل باتوں کو پیشِ نظر رکھنا چاہیے۔ وہاں ہدایت ۵ میں لکھا ہے کہ اس حالت میں سانس باہر نکال دیا جائے یعنی جو پوزیشن تصویر ۴ میں دکھائی گئی ہے اس وقت سانس باہر نکال دیا جائے۔ ذرا اس تضاد کو دور کیجیے۔

(۲) اس کے علاوہ ایک اور عرض ہے اور وہ یہ کہ ہم جو ڈنڑ پیلتے ہیں۔ اس میں ہمارے سانس لینے کا طریقہ اس سے مختلف ہوتا ہے سو لکھیے کہ ہم جو اتنے سالوں سے کرتے آرہے ہیں وہ غلط ہے یا اس میں اور اس میں کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ اُمید ہے آپ سمجھ گئے ہوں گے۔ ممکن ہے اور صاحبان بھی میری طرح اُلجھے ہوئے ہوں۔ لہٰذا اسے دوبارہ صاف کر دیجیے

اوم پرکاش۔ امرتسر

جواب :- آپ نے غالباً غور سے پڑھا نہیں ورنہ اس میں تو کوئی اشکال ہے نہیں۔ آپ اندر سانس شکل ۲ اختیار کرنے سے پہلے لے لیں گے اور غوطہ لینے کی حالت میں سانس باہر نکال دیں گے۔ یہی ہم دیسی ڈنڈ پیلنے کی حالت میں کرتے ہیں۔ ہدایت ۵ میں تو یہ بتایا ہے کہ شکل ۳ میں پانچویں بات یہ ہے کہ سانس باہر خارج ہو چکا ہوگا۔ پھیپھڑوں کے اندر نہیں ہوگا

۲۔ دیسی ڈنڑ پیلنے میں بھی ہمارا یہ حال ہوتا ہے کہ جب غوطے میں جاتے ہیں تو سانس باہر نکالتے ہیں اور اُٹھتے ہیں تو اندر کھینچتے ہیں۔ آپ اگر کسی دوسرے طریق پر سانس لیتے رہے ہیں اور اس سے آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا تو آپ اس پر عمل کرتے رہیے۔ بہرحال مجھے تو اس میں نہ کوئی غلطی نظر آتی ہے نہ تضاد۔ اصل میں یہ عملی چیزیں ہیں۔ انہیں خود کر کے دیکھنا چاہیے، جب سمجھ میں آئیں گی محض پڑھنے ہی سے پوری بات سمجھ میں نہیں آتی۔

اطلاع

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصوّر رسالہ

ماہنامہ ہمدردِ صحت دہلی

ماہ فروری ۱۹۴۶ء

نگراں :- حکیم حاجی عبد الحمید، دہلوی | مرتبہ :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد ۱۴ | نمبر ۸

فہرست مضامین

قیمت سالانہ :- صرف ایک روپیہ | قیمت فی پرچہ، تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

Each
Drop.
ہر قطرہ
ہمدرد کے ماء اللحم کے ہر قطرہ میں طاقت، جوانی، خوبصورتی
اور زندگی پوشیدہ ہے، اطباء اور ڈاکٹروں کی رائے ہے۔
ہمدرد کا ماء اللحم دوا نہیں ہے بلکہ
بوتل میں تازہ خون
بھرا ہوا ہے، جو حلق سے اترتے ہی رگوں میں دوڑنے لگتا ہے،
ہر قطرہ جسم میں تندرستی اور جوانی کی نئی لہر پیدا کر دیتا ہے۔
MAULLAHAM
It's a Blood Bank in a Bottle
ماء اللحم
زمانہ حاضرہ کی وہ سائنٹی فک پیش کش ہے، جسے بہترین ٹانک تسلیم کیا جا چکا ہے
ہمدرد کا ماء اللحم تازہ فواکہات، مقوی میوہ جات، صحت بخش غذاؤں اور
قیمتی دواؤں کے جوہر نکال کر دواسازی کی جدید ترین مشینوں سے تیار کیا
جاتا ہے، یہ دل، دماغ اور اعضاء رئیسہ میں نئی زندگی پیدا کر کے بوڑھوں
میں بھی جوانی کی امنگ اور طاقت پیدا کر دیتا ہے،
ماء اللحم۔ تن درست اور بیمار دونوں کے پینے کی چیز
ہمدرد کا ماء اللحم آپ کو ہر شہر میں ہر اچھے کیمسٹ کے ہاں سے مل سکتا ہے،
قیمت فی بوتل پانچ روپے
Hamdard
ہمدرد دواخانہ دہلی

روزمرہ کی زندگی کے لیے حیاتیاتی سائنس کا علم

از جناب ڈاکٹر پی مہیشوری۔ ڈی۔ ایس۔ سی، ایف۔ این۔ آئی۔ صدر شعبہ علم حیاتیات ڈھاکہ یونیورسٹی۔

ابتدائی انسان جنگلی پھلوں، نباتاتی جڑوں اور شکار کے گوشت وغیرہ پر زندگی بسر کرتا تھا، اور پتوں کا، درخت کی چھالوں کا یا جانوروں کی کھالوں کا لباس بنا کر پہنتا تھا۔ اس کے علاوہ کوئی چیز اس کے دائرۂ فکر میں نہ تھی۔ قدیم زمانے کے ہندوستانی رشی اپنی خواہشات کو پورا کر کے نہیں بلکہ ان کو ترک یا محدود کر کے مسرت حاصل کرنے کی کوشش کرتے تھے۔ لیکن اس دور جدید میں جو سائنس، ایجادات اور اشتہارات کا زمانہ ہے، ہماری ضرورتیں بہت بڑھ گئی ہیں۔ ان میں بعض تو بالکل فضول اور نقصان دہ کہی جا سکتی ہیں۔ لیکن بعض ایسی بھی ہیں جن کے لیے اس نئی دنیا میں ذاتی تحفظ اور ترقی کی بنا پر اخلاقی اور معاشرتی جواز بھی موجود ہے۔

اب ایک تعلیم یافتہ اور ترقی پسند انسان یہ نہیں کر سکتا کہ صرف جنگلی غذاؤں اور لباسوں پر پتھر کی پناہ گاہوں میں اپنی زندگی گزار دے۔ ہمیں بہت سی دوسری چیزوں اور بالخصوص ایسی تمام اشیا کی ضرورت ہے جنھیں زندگی کو آرام دہ اور مسرت بخش بنانے والی متعدد چیزوں میں مبدل کیا جائے۔ لکڑی، کاغذ، ربڑ، کوئلہ، تیل، رنگ، خوشبودار اجزا، گوند، شہد، دوائیں صرف چند مثالیں ہیں ان لامحدود چیزوں کی جو ہماری ضروریات زندگی کے لیے شمار میں نہیں لائی جا سکتیں۔ ان میں سے زیادہ تر چیزیں ایسی ہیں جو حیوانات اور نباتات سے حاصل کی جاتی ہیں۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں حیاتیاتی سائنس کے حصہ کا اندازہ کریں اور یہ سمجھیں کہ ہم علم حیات کے کس قدر مرہون احسان ہیں۔

بیماری اور ناتندرستی کے خلاف جنگ کرنے کے مخصوص موضوع پر نظر ڈالنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسانی مصیبتوں اور تکلیفوں کو کم کرنے میں زمانۂ قدیم سے نباتاتی دوائیں استعمال کی گئی ہیں۔ ہندوستان کے اس سائنس کا مشہور نام "آیوروید" ہے جس کو پرانے زمانے میں آٹھ حصوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ مگر یہ وہ قدیم تصنیفات دستیاب نہیں ہیں۔ لیکن بعد کو سشرت اور چرک کی تصنیفیں ظہور میں آئیں جن میں علاج امراض اور عمل جراحی کے طریقے درج ہیں۔ اس زمانے میں بعض قسم کی مخدر دوائیں بھی کام میں دی جاتی تھیں۔ ایک خاص چیز کا جسے "سوم" [illegible] کہتے تھے، ان کتابوں میں بار بار تذکرہ کیا گیا ہے۔ افسوس ہے کہ اس کا بیشتر حصہ [illegible] ہے۔ [illegible] آیوروید کا زوال اس وقت شروع ہوا جب علم طب سادھوؤں اور سنیاسیوں کے ہاتھوں میں چلا گیا اور دواؤں کی جگہ جھاڑ پھونک نے لے لی۔

اس طرح اگر ایک طرف ہندوستان میں زوال آ رہا تھا اور مشرق کی آیوروید اور یونانی طب کس مپرسی کی حالت میں پڑ گئی تھی تو دوسری طرف اہل مغرب ترقی کر رہے تھے وہ مشرقی طبی تصنیفات سے بھی پورا پورا فائدہ اٹھا رہے تھے اور مزید برآں صحیح مشاہدہ، صحیح تشخیص اور جانچی ہوئی دواؤں کے متعلق ایک وسیع علمی تحقیقات کا سلسلہ انھوں نے جاری کر رکھا تھا۔ اسی کا یہ نتیجہ ہے کہ اس نئی دنیا کا نیا ماہر طب مختلف اقسام کی "ویکسین" اور "انجکشن" استعمال کرتا ہے، قلب اور گردوں کا آپریشن کرتا ہے، دماغ پر عمل جراحی کر کے دیوانے کو ہوشیار بنا دیتا ہے بعض انسانی اعضا کی مرمت اس طرح کر دیتا ہے جیسے کوئی پیانو کی مرمت کر دے اور "نقل خون" کے ذریعہ مایوس زندگی مریض کی جان بچا لیتا ہے۔ یہ چیزیں حیرت انگیز معلوم ہوتی ہیں مگر حقیقتیں تو حیرت انگیز ہی ہوا کرتی ہیں۔

یہ بھی معجزے کیوں کر وجود میں آئے؟ جو وسیع دریافتیں ان کا باعث ہوئی ہیں، وہ خاموش کارکنوں کی علمی اور تحقیقاتی سرگرمیوں کا نتیجہ ہیں، وہ سرگرمیاں جو شاندار محلوں میں نہیں بلکہ تنگ و تاریک کوٹھریوں میں معمولی آلات اور غریبانہ سامانوں کے ساتھ جاری تھیں۔ سب جانتے ہیں کہ لوئی پاسچر ایک فرانسیسی دباغ کا بیٹا تھا۔ وہ ہر وقت اپنی خردبین کے ذریعہ زندگی کی چھوٹی سے چھوٹی اور ادنیٰ سے ادنیٰ شکلوں کو دیکھا کرتا تھا۔ اس کے دوست اس کا مضحکہ اڑاتے تھے اور پوچھتے تھے کہ "بیکٹیریا" (جراثیم) کے اس مطالعہ و مشاہدہ سے اہل دنیا کو کیا فائدہ پہنچے گا؟ بعد کو یہی شخص بنی نوع انسان کا ایک بڑا محسن تسلیم کر لیا گیا۔

اس نے مرغیوں کے ہیضہ کا انسداد کر دیا، بھیڑ تپ اور مویشیوں کے دبل کا مؤثر علاج دریافت کیا

پاگل کتے کے کاٹے کا علاج اسی کا مرہون منت ہے۔ مزید برآں اس کی تحقیقات اور جرمن ماہر جراثیم کاخ کی دریافتوں نے "دافع سمیت سرجری" کا راستہ صاف کیا۔ انھوں نے یہ راز معلوم کر لیا کہ زخموں میں پیپ پڑنے کا زہریلے جراثیم سے کیا تعلق ہے اور یہ ثابت کر دیا کہ یہ جراثیم خود بخود پیدا نہیں ہو جاتے، بلکہ خارجی ذرائع سے انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اسی نظریہ کو مشہور برطانوی سرجن لسٹر نے اختیار کیا اور سنہ ۱۸۶۷ء میں عملی تجربات کے ذریعہ یہ ثابت کر دیا کہ زہر باد دواؤں کے استعمال سے زخموں میں پیپ پڑنے کا عمل روکا جا سکتا ہے۔

لسٹر نے یہ دیکھا کہ جسم کو اگر سخت ترین صدمات بھی پہنچیں تو اس حالت میں کہ جلد کٹی یا پھٹی نہ ہو ان کو اچھا کیا جا سکتا ہے۔ لیکن جلد کو نقصان پہنچ گیا ہے تو گوشت کی وہ خطرناک بوسیدگی شروع ہو جاتی ہے جو لا تعداد اموات کا باعث ہوتی ہے۔ اس لیے لسٹر نے یہ دلیل پیش کی کہ جیسا کہ لوئی پاسچر نے ثابت کیا ہے اور خود اس کا عقیدہ بھی ہے، اگر پیپ پڑنے کا سبب خارجی جراثیم کی موجودگی ہے تو وہ جراثیم کو زخموں سے دور رکھے گا اور مریض کو اچھا کر دے گا۔

لیکن سوال یہ تھا کہ یہ نتیجہ کیوں کر حاصل کیا جائے؟ ہوا ایک ایسی چیز ہے جو ہر جگہ گھس جاتی ہے اور اسی ہوا میں لاکھوں جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ لسٹر نے پہلے کاربولک ایسڈ استعمال کیا۔ لیکن بعد کو ایک پچکاری کی دوائی پھوار کے ذریعہ زخم کے بدلے آس پاس کی ہوا کو جراثیمی سمیت سے پاک کرنا شروع کیا۔ آخر کار اس نے یہ فیصلہ کیا کہ جو چیزیں بھی زخم سے مس ہوں یا اس کے قریب آئیں سب پر اتلافِ جراثیم کا عمل کیا جائے۔ مثلاً ڈاکٹروں کے ہاتھ، مریضوں کے لباس اور بستر، جراحی کے آلات، زخموں کی پٹیاں وغیرہ وغیرہ اور ان کے علاوہ کمرۂ جراحی کی تمام چیزیں جراثیم سے پاک کی جانے لگیں۔ اس طرح "زہر باد سرجری" وجود میں آئی، اور وہ ہسپتال جو "موت کے گھر" کہے جاتے تھے اور خون اور پیپ سے آلودہ رہا کرتے تھے مریضوں کے تحفظ و علاج کے لیے "جائے پناہ" اور "شفا خانوں" میں مبدل ہو گئے۔

طبی و دوائی سائنس سرجری کے علاوہ خالص طبی و دوائی سائنس میں بھی خردبین کے باعث ایک حیرت انگیز انقلاب آ گیا۔ انیسویں صدی کے آخری دس سال سے پہلے کسی آنکھ نے طاعون کا جرثومہ نہیں دیکھا تھا۔ انیسویں

جوؤں کو خطرناک نہیں سمجھا جاتا تھا۔ مکھیاں بے تکلف بھنبھناتی پھرتی تھیں اور ہم ان کے وجود سے بے پروا رہتے تھے۔ مچھروں کی موسیقی ہمارے کانوں کو تکلیف نہیں پہنچاتی تھی۔ لیکن اعداد و شمار یہ بتاتے ہیں کہ دنیا کی تمام لڑائیوں اور فوجی خونریزیوں سے کہیں زیادہ آدمی زہریلے کیڑوں مکوڑوں اور خطرناک جراثیم کے باعث ہلاک ہوئے ہیں۔

صرف ایک مرض یعنی "کالا آزار" کی مثال لیجیے۔ انیسویں صدی میں اس بیماری کے باعث بنگال اور آسام میں ہزاروں بلکہ لاکھوں آدمی ہلاک ہو گئے۔ جو لوگ بیمار پڑتے تھے، ان میں سے صرف دو فی صدی مریض بمشکل صحت یاب ہوتے تھے۔ باقی سب کے سب لقمۂ اجل ہو جاتے تھے۔ پورے پورے اضلاع ویران ہو گئے اور بعض مرتبہ تو خاندان بھر میں کوئی ایک آدمی بھی دوسروں کو رونے کے لیے نہ بچ سکا۔ "ایلوپیتھی" ڈاکٹروں نے کونین کی بڑی بڑی مقداریں مریضوں کو کھلائیں۔ "ہومیوپیتھی" ڈاکٹروں نے بھی گولیاں اور دوائیں دیں۔ یونانی اطبا اور آیورویدک کویراجوں نے بھی یونان و ہندستان کے قدیم علم و فن سے استفادہ کیا مگر کوئی ترکیب علاج کارگر نہ ہوئی۔

آخر انیسویں صدی کے آخر سال یعنی سنہ ۱۹۰۰ء میں ایک نیا واقعہ نمودار ہوا۔ ایک سپاہی کی تلی میں جو کالا آزار سے مر گیا تھا لیش مین نے وہ جرثومہ دیکھا جس سے یہ مرض پیدا ہوا تھا۔ بعد کو مزید جراثیم خردبینوں سے جانچے گئے اور جسم انسانی سے باہر ان کو تربیت دے کر ان کا غائر مطالعہ کیا گیا اور اب یہ بات پایۂ تحقیق کو پہنچ گئی کہ یہی جرثومہ جو ایک "بڑ مکھی" کے کاٹنے سے پھیلتا ہے کالا آزار کا باعث ہے۔

اس طرح کی ایک دوسری مثال بھی پیش کی جا سکتی ہے۔ گزشتہ پانچ سو برس کے دوران میں فاتح اور مفتوح دونوں فوجیں ٹائفس کے باعث مبتلائے مصیبت رہی ہیں۔ روس پر حملہ کرنے میں نپولین کی فوجوں کی تباہی کا ایک بڑا سبب یہ مرض بھی تھا۔ پہلی عالم گیر لڑائی میں بھی مشرقی محاذ پر یہ بیماری متعدی صورت میں پھیل گئی تھی۔ سنہ ۱۹۱۵ء اور سنہ ۱۹۱۶ء میں تقریباً ۱۵۰،۰۰۰ آدمی اسی سے سائبیریا اور روس میں مر گئے۔ لیکن جرمن فوجیں جو مشرق سے مغرب کو منتقل کی گئیں، وہ مرض میں مبتلا نہیں ہوئیں۔ یہ جنگی "پائنیر" (حفظان صحت

کا ایک شاندار جرمن کارنامہ تھا جو مبنی تھا اس بات پر کہ جرمنوں نے اس مرض کے منتقل ہونے اور پھیلنے کا راز سائنٹی فک طریقہ سے معلوم کر لیا تھا۔ وہ یہ تھا کہ سپاہیوں کے جسم کی جوئیں بعض خوردبینی نامی اجسام کو اپنے ساتھ لیے پھرتی ہیں اور ایک جسم سے دوسرے جسم تک منتقل کرتی ہیں۔

پہلی جنگ عظیم کی ایک دوسری اہم دریافت "نقل خون" کے متعلق تھی، جس کے ذریعہ مرتے ہوئے آدمی کی جان بچائی جا سکتی تھی۔ سنہ ۱۹۲۲ میں پاپائے روم انوسنٹ ہشتم کی حالت ایسی ہو گئی تھی کہ لوگ یہ فیصلہ نہیں کر سکتے تھے کہ وہ مردہ ہے یا زندہ ہے۔ جب تمام معالجات بے کار ثابت ہو تو ایک طبیب نے یہ اعلان کیا کہ اگر کسی نوجوان کا تازہ خون اسے مل جائے تو وہ مریض کو اچھا کر دے گا۔ یہ پیش کش فوراً منظور کر لی گئی۔ چار نوجوانوں کا خون پاپائے موصوف کے جسم میں منتقل کیا گیا مگر وہ جاں بر نہ ہو سکا۔ بعض دوسرے طبیبوں نے بھی مختلف وقتوں میں نقل دم کے تجربات کیے۔ لیکن ان کو کامیابی نہ ہوئی، بلکہ اکثر یہ تجربات خطرناک ثابت ہوئے۔ تاہم اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ خیال اور نظریہ صحیح تھا۔ اس طریقہ کو کام میں لانے میں مندرجہ ذیل دو رکاوٹیں موجود تھیں:-

(۱) خون دینے والے فریق سے جو خون منتقل کیا جاتا تھا وہ خون لینے والے مریض جسم میں آ کر لوتھڑوں کی صورت اختیار کر لیتا تھا۔

(۲) اگر دینے والے فریق اور لینے والے فریق کے خون میں مطابقت و یکسانیت نہ ہوتی تھی تو خطرناک نتائج پیدا ہو جاتے تھے۔

اب ان تمام مشکلات پر عبور حاصل کر لیا گیا ہے اور آج ہمارے پاس خون کے محفوظ ذخیرے ہر وقت "بنکوں" کی صورت میں موجود رہتے ہیں جو طرح طرح کے فوری علاج کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں، خواہ کوئی مریض بے حد کمزور ہو گیا ہو، یا میدانِ جنگ یا صنعتی کارخانے میں یا سڑک کے حادثہ میں کوئی شخص زخمی ہو گیا ہو یا زچہ کو پیدائش اولاد کے وقت کثیر مقدار میں خون آ رہا ہو، یا معدے، گردوں یا آنتوں سے اخراج خون ہو رہا ہو۔

یہ ترقی اس لیے ممکن ہوئی ہے کہ جرمن سائنس داں لینڈ سٹینر نے یہ معلوم کر لیا تھا کہ انسانی خون کو صرف چار قسموں یا جماعتوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے اور اسی نظریہ کے مطابق اگر خون دینے والے اور لینے والے کی خون کی نوعیت کا تعلق کسی مشترک قسم یا جماعت سے ہو تو نقل دم کا عمل کارگر اور شفا بخش ثابت ہوتا ہے۔ آج یہ چاروں قسموں کے خون ریفریجریٹروں میں رکھے جاتے ہیں، اور صرف ایک ٹیلی فون کی اطلاع پر فوراً استعمال کے لیے دست یاب ہو سکتے ہیں، اور اکثر ہوائی جہاز کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا دیے جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک مزید ترقی یہ ہوئی ہے کہ اب خون کی بجائے تخزایہ یا سیرم استعمال کیا جانے لگا ہے جو غیر محدود مدت تک اچھی حالت میں رکھا جا سکتا ہے۔

طبی سائنس کی ایک دوسری شاخ "پلاسٹک سرجری" ہے۔ یہ بھی سنہ ۱۸-۱۹۱۴ کی جنگ کی پیداوار ہے۔ اس لڑائی کی سخت و شدید گولہ باریاں اور بم باریاں انسانی اعضا کو کاٹ چھانٹ کر جسم کو اتنا بدنما اور ہولناک بنا دیتی تھیں کہ مریض کی شفایابی کے بعد بھی اس کی شکل دیکھنے سے ڈر معلوم ہوتا تھا اور بعض صورتیں تو انسانی نگاہوں کے لیے ناقابل برداشت ہو جاتی تھیں۔ اس لیے یہ کوشش کی گئی کہ مصنوعی اعضا کے ذریعہ ایسے زخمیوں کی اصلی شکل و شباہت حتی الامکان واپس لائی جائے۔ "پلاسٹک سرجری" اسی سے وجود میں آئی اور آج اس فن میں ایسی حیرت انگیز ترقی ہو گئی ہے کہ زخمی سپاہی پنی مصنوعی شکل و صورت کے ساتھ اس طرح گھر واپس آ سکتے ہیں کہ ان کی بیوی اور بچے ان کو دیکھ کر خوف زدہ اور لرزہ براندام نہ ہو جائیں۔ فرض کیجیے کہ اگر کسی آتش زدہ مکان سے کوئی ایسی عورت نکالی جائے کہ اس کا چہرہ، یا ناک یا بھویں جل گئی ہوں تو اسے پھر بہ آسانی قبول صورت بنایا جا سکتا ہے۔ اب پلاسٹک سرجنوں کے پاس ایسی فلم اسٹار اور ایکٹریسیں بھی آتی ہیں، جو حسین ہونے کے باوجود اپنے کسی خاص عضوی نقص کو دور کرانا چاہتی ہیں۔

سبک دستی اور جوڑ توڑ والی سرجری میں جو درحقیقت ایک قسم کی "حیاتیاتی انجینئرنگ" ہے، چند حیرت انگیز ترقیاں کی گئی ہیں۔ مثلاً اب یہ ممکن ہے کہ ایک مردہ شخص کی آنکھیں نکال کر ایک ایسے شخص کے چہرے میں لگا دی جائیں جو کسی حادثہ کے باعث اپنی آنکھیں کھو چکا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنی آنکھوں سے دیکھنے کی بجائے دوسرے کی آنکھوں سے دیکھنے لگے گا۔ بعض مغربی ہسپتالوں میں تو اب یہ تجویز پیش ہے کہ خون کے "بنک" کی طرح "آنکھوں کے بنک" (باقی ۵۶ پر)

ماں اور بچے

از مس صبرا مسا ایم - بی بی ایس - ہمشیر مدیر

استقرار حمل کے بعد ایک عورت کی زندگی کی حیثیت سے بہت کچھ بدل جاتی ہے۔ مثال کے لیے میں ان عورتوں کی زندگیوں کو لیتی ہوں جو گھریلو زندگی سے باہر آکر ایسے معاملات زندگی میں دل چسپی لینے لگتی ہیں جو فی الواقع مردوں کے دائرۂ عمل میں آتے ہیں۔ مثلاً ایک عورت ہے جو سیاسیات میں قدم رکھتی ہے، اپنے خاوند کے کاروبار میں عملی حصہ لیتی ہے، کھیل اور تماشوں سے بھی اُسے کافی دل چسپی ہے، ٹینس، بیڈ منگٹن اور اسی قسم کے دوسرے کھیلوں کے مقابلوں میں شریک ہوتی ہے۔ بغرض اس کی تمام دل چسپیاں دروں خانہ کے بجائے "بیرون خانہ" والے کاموں کی نذر ہو جاتی ہیں۔ چوں کہ وہ ہے عورت، اس لیے اُسے بھی مفر نہیں کہ وہ ایک نہ ایک دن ماں بننے کی ابتدائی منزلوں میں قدم رکھے۔ مجھے معلوم ہے کہ وہ ان دلچسپیوں کے ساتھ بچے کی پرورش تو رہی درکنار نو ماہ تک اس کے شکمی حمل کے بوجھ کو برداشت نہیں کرنا چاہے گی۔ وہ بچوں سے دل چسپی تو رکھتی ہو گی لیکن وہ سب جذباتی نوعیت کی ہو گی۔ اسے یہ کسی طرح پسند نہ ہو گا کہ وہ ان میں اس حد تک عملی دل چسپی لینے لگے کہ اس کے روزمرہ کے لگے بندھے پروگرام میں فرق آجائے۔ لیکن افسوس کہ قدرت کے مقتضیات اس پروگرام سے مطابقت نہیں کھاتے۔ استقرار حمل کے بعد قدرت اس کی دلچسپیوں کے مراکز بدل دیتی ہے۔ بشرطیکہ وہ خود غرضی میں اس حد تک نہ بڑھ گئی ہو کہ اپنی خواہشات نفس پر دنیا کی ہر شے کو قربان کرنے پر تل جائے۔ اس قسم کی عورت سے مجھے بحث نہیں میں تو ایک ایسی عورت کو لے رہی ہوں جس کی طبیعت میں کوئی بنیادی بگاڑ پیدا نہ ہو چکا ہو اور جس کی فطرت نہ بدل چکی ہو۔ اس کی خواہشات تو ضرور بدلی ہوئی ہوں لیکن طبیعت میں ابھی اتنی لچک باقی ہو کہ اگر فطرت انسانی تقاضا کرے تو اس کا عورت پن پھر سے لوٹ آئے۔ حاملہ ہونے کے بعد اپنے پروگرام میں فرق آجانے سے خواہ کچھ گھبرائے، لیکن اسقاط حمل اور قتل اولاد پر نہ اُتر آئے۔ ہاں تو میں یہ کہہ رہی تھی کہ ایسی عورت کی ذہنیت میں استقرار حمل غیر شعوری طور پر رفتہ رفتہ تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ نہ صرف ذہنیت میں بلکہ اس کے پورے جسم میں ایک گونہ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ شروع شروع میں تو وہ بڑی گھبراتی ہے اور اپنے آپ کو ایک بدقسمت عورت سے تعبیر کرتی ہے۔ لیکن جوں جوں جنین اس کے گوشت، پوست اور خون سے پرورش پا کر بڑھتا ہے اور ایک روز اچانک وہ محسوس کرتی ہے کہ کوئی ذی روح ہے جو اس کے اندرون میں نقل و حرکت کر رہا ہے تو وہ بھی دل چسپی لیے بغیر نہیں رہ سکتی۔ آہستہ آہستہ اس کی "بیرون خانہ" قسم کی دلچسپیاں

بقیہ مضمون صفحہ ۵ : ۔بھی رکھے جائیں۔ ابھی صورت حال یہ ہے کہ خون کی مختلف قسم کے باوجود مُردے کی آنکھ زندہ انسانی آنکھ کی جگہ کام دے سکتی ہے۔ لیکن ۲۰ گھنٹوں کے بعد اول الذکر کام نہیں دیتی۔ یعنے اس میں بینائی واپس نہیں آسکتی۔ اسی لیے سر دست یہ ضرور ہے کہ اس "بنک" نے ذخیرۂ چشم سے جلد از جلد کام لیا جائے۔

جنگ ایک بہت ہی بُری اور تباہ کن چیز ہے، لیکن اس کا صرف ایک تلافی کن پہلو یہ ہے کہ بدترین مخالفانہ حالات میں انسان اپنی زندگی برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور اسی کوشش سے نئی نئی طبی تحقیقیں وجود میں آجاتی ہیں جو آئندہ چل کر شہریوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اب جو پرامن زمانہ آئے گا اس میں بہت سی ایسی معالجاتی ترکیبیں ظہور میں آئیں گی جن کی ترقی میں ماہر حیات، ماہر کیمیا اور ماہر طبعیات نے پورا پورا حصہ لیا ہے اور ایک وقت وہ آئے گا جب کہ طبی سائنس جواب تک امراض و علاج کے مطالعہ میں مصروف رہا ہے، صحت و تن درستی کو برقرار رکھنے کے موثر طریقوں کی تلاش میں مصروف ہو جائے گا۔

م ہونے لگتی ہیں اور بہت زیادہ عرصہ نہیں گزرتا کہ اس کا پنا اندرون، مرکز دلچسپی بن جاتا ہے۔

عزیز و رشتہ داروں کی نگاہ میں بھی اس عورت کی زت بڑھ جاتی ہے اور خاوند بھی چاہتا ہے کہ اسے ہر طرح رام پہنچائے۔ غرض جیسے جیسے اس کے ماں بننے کا وقت ریب آتا جاتا ہے وہ ہر شخص کے لیے قابل عزت و احترام بنتی جاتی ہے اور اس کی اپنی دلچسپیاں تو بالکل ہونے والے بچہ پر تمام کی تمام مرتکز ہو جاتی ہیں۔ وہ خود بخود باہر نکلنا سہیلیوں کے اجتماعات میں شریک ہونا بالکل ترک کر دیتی ہے۔ اب اس کی ایک خواہش رہ جاتی ہے اور وہ یہ کہ وہ بچہ جسے اتنی محنت و تکلیف اٹھا کر اس نے اپنے خون سے سینچا ہے، خیریت کے ساتھ صحیح و سالم دنیا میں آ جائے

چوں کہ ماں بننے کے سلسلے میں ایک عورت کو کافی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے بچے کی دیکھ بھال سے متعلق اسے بہت کچھ بنیادی اصول خود بخود آ جاتے ہیں کہ جنھیں وہ بغیر ماں بنے سمجھنا اور سیکھنا چاہتی تو برسوں میں بھی اس کی سمجھ میں نہ آتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسی عورت کو اس سلسلے میں پھر کچھ جاننے اور سیکھنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ ایسے ماہرین اور واقف فن عورتوں کی پھر بھی ضرورت رہتی ہے جو اسے توہمات کے چکر میں نہ پھنسنے دیں اور صحیح صحیح تعلیم دے کر اس قابل بنا دیں کہ وہ بچے کی نفسیات اور اس کی ابتدائی ضرورتوں کو سمجھ سکے تاکہ ماں اور بچے میں اول ہی روز سے ایک قسم کی مفاہمت پیدا ہو جائے اور ماں اپنے بچے کی ایک ایک حرکت کو سمجھنے لگے اور بچہ اپنی ماں کی نقل و حرکات کے معنی محض ایک نظر میں سمجھ جائے۔

اب میں یہ بتاؤں گی کہ وہ کیا چیزیں ہیں جو ایک اوسط درجے کا صحیح و سالم دماغ رکھنے والی ماں اپنے بچے کے متعلق بالکل پہلے ہی روز سے جان جاتی ہے بلکہ ایک ذہین عورت تو پیدا ہونے سے بہت پہلے بتا سکتی ہے کہ اس کا بچہ کن عادات کا حامل ہوگا۔ بہرحال رحم میں بچہ اپنی ماں ہی کے خون و پوست سے پرورش پاتا ہے اور یہ بھی متحقق ہے کہ جسمانی ساخت ہی نہیں بلکہ بہت سی عادات و خصائل بھی بچہ اپنے باپ سے ورثہ میں لے کر آتا ہے۔ دوران حمل ہی میں ماں کو اپنے بچے کے متعلق بہت کچھ تجربات ہو جاتے ہیں خوش گوار بھی اور ناخوش گوار بھی۔ اور خود بچہ بھی پیٹ میں اپنی ماں کے متعلق بہت کچھ جان لیتا ہے، اگرچہ اس کا یہ جاننا بہ حالت شعور نہیں ہوتا۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ اس کے یہ غیر شعوری اثرات پیدا ہونے کے بعد بھی باقی رہتے ہیں۔ اگر ماں دوران حمل میں زیادہ نقل و حرکت کی عادی رہی ہے تو وہ پیٹ سے یہ عادت لے کر آئے گا اور کافی بے چین رہے گا۔ آپ نے دیکھا ہوگا بعض بچے پیدا ہوتے ہی چاہتے ہیں کہ گود میں لے کر انھیں کوئی ہلاتا رہے انھیں بغیر اس کے چین ہی نہیں پڑتا۔ ہلانا بند کر دیں۔ تو رونے لگتے ہیں۔ یہ عادت وہ پیٹ ہی سے لے کر آئے ہیں لیکن اس کے برعکس اگر حاملہ زیادہ نقل و حرکت کی عادی نہیں رہی ہے اور آرام زیادہ کرتی رہی تو وہ بچہ بھی آرام سے گود میں لیٹنا پسند کرے گا۔ ہلاؤ گے تو روئے گا۔ اس حقیقت کے پیش نظر میں کہتی ہوں کہ ایک بچہ اپنی ماں کی عادت کو پیٹ ہی میں جان لیتا ہے۔ ماں بھی ایک حد تک اپنے بچے کو جانتی ہے بعض بچے پیٹ ہی میں بے چین ہوتے ہیں اور وہ اسی وقت سے اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بے چین قسم کا بچہ ہے۔ بعض بچے پیٹ ہی میں پرسکون رہتے ہیں اور ماں اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ بے چین نہیں ہوگا۔ پیدا ہونے کے بعد بھی آرام سے لیٹا رہے گا۔ میں یہاں رحم میں بچوں کے بے چین ہونے یا خاموش قسم کا ہونے کے اسباب پر بحث نہیں کروں گی یہ بالکل ایک علیحدہ موضوع ہے۔ میں جس چیز کو زیر بحث لانا چاہتی ہوں وہ یہ ہے کہ ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ پیدا ہونے کے بعد باقی نہ رہے۔ بلکہ مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ جو تعلق دوران حمل میں ماں اور بچے کے درمیان پیدا ہو چکا ہے اسے جاری رکھنا چاہیے۔ لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے کہ جب ماں فقط دودھ ہی پلا کر فارغ نہ ہو جائے۔ بلکہ اپنے بچے کی تمام دیکھ بھال بنفس نفیس خود اپنے سر لے۔ ملازموں اور اناؤں پر نہ چھوڑے اسے اپنے لیے سارے دن کا کام بنائے اور اپنے بچے کو ہمہ وقت اپنی نظروں کے سامنے رکھے۔ اس لیے کہ اس ماں کے علاوہ جس نے اس بچے کو اپنے پیٹ میں رکھا ہے کسی دوسری عورت کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ اس بچے کی نفسیات اور ضروریات کو اچھی طرح سمجھ سکے اور اس کی تربیت اس انداز پر کرے کہ وہ بڑا ہو کر ان تمام اعلیٰ خصوصیات کا حامل ہو جو ایک اعلیٰ درجے کے انسان میں ہونی چاہئیں۔ بہرحال اگر

یہ ممکن نہ ہو تو جو شخص بھی اس بچے کی پرورش کرے وہ بالکل پیدائش کے وقت ہی سے اس کی دیکھ بھال کرتا ہو اور پھر آخیر تک وہ بچہ اسی کے ہاتھ میں رہے۔ مختلف قسم کے آدمیوں کی تحویل میں نہ دیا جائے کہ یہ صورت قطعی طور پر بچے کی بہت سی قوتوں کو پورے طریق پر نشوونما ہونے سے روک دے گی۔

ماں اور بچے کا تعلق پیدا ہونے کے تین چار روز بعد ہی سے قائم ہو جاتا ہے اور وہ بہت جلد ایک دوسرے سے مانوس ہونے لگتے ہیں۔ میں نے زمانۂ تعلیم میں ایک عورت کو دیکھا کہ اس نے پانچویں روز اپنے نومولود بچے سے اچھی خاصی دوستی پیدا کرلی۔ اور ایک ہفتہ بعد تو وہ اپنی ماں کا ہاتھ جو وہ اس پر رکھ لیتی تھی پکڑنے کی کوشش کرنے لگا۔ بہت جلد وہ ایک دوسرے سے کافی مانوس ہو گئے۔ ان کا یہ تعلق روز بروز گہرا ہوتا گیا۔ یہاں تک کہ ماں کی اچھی شخصیت کے اثر سے اس کی انفرادیت بھی تربیت پانے لگی۔

سب سے پہلی ملاقات ایک ماں کی اپنے بچے سے دودھ پلانے کے وقت ہوتی ہے۔ جب بچہ بھوک سے بے تاب ہوتا ہے اور چاہتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے جو احساس تکلیف ہو رہا ہے وہ کسی طرح جلد جاتا رہے، تو ماں اسے اٹھا کر اپنے سینے سے لگا لیتی ہے اور دودھ پلا دیتی ہے۔ دودھ پیٹ میں پڑتے ہی بچہ سکون سے ہو جاتا ہے۔ یہی تجربہ جب اسے ہر روز ہوتا ہے تو وہ ماں سے محبت کرنے لگتا ہے وہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی بھوک کی تکلیف اس کے پاس آنے ہی رفع ہو جاتی ہے۔ یہ واسطہ گویا سب سے پہلا واسطہ ہوتا ہے جس کے ذریعہ ماں اور بچہ دونوں ایک دوسرے کو اچھی طرح جان جاتے ہیں۔

عام طور پر چھوٹا بچہ حالتِ سکون میں سوتا زیادہ ہے اور جاگتا کم ہے۔ دودھ پینے کے بعد بھی بعض اوقات جاگتا رہتا ہے اور اگر کوئی اس سے کھیلے تو وہ بھی جواب میں دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ ہونٹوں پر انگلی رکھنے اور ہنسانے سے مسکراتا ہے۔ یہ گویا اس کے سکون کا وقت ہے۔ اگر بچہ تن درست ہے تو بے چینی اور گھبراہٹ فقط بھوک ہی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے یا پھر کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے ہو گی۔ بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ دودھ پینے کے بعد بھی مچلتے اور روتے رہتے ہیں اور بہت دیر گود میں لے کر سلانے اور کھلاتے رہنے کے بعد سکون پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کیفیت ان کی کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ بلکہ بغیر کسی تکلیف کے بھی وہ خاصی خاصی دیر بے چین سے رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کو سنبھالنے کا یہ طریقہ نہیں ہے کہ انھیں اسی طرح دیر تک چیختے چھوڑ دینا چاہیے۔ بلکہ ماں کو چاہیے کہ ان کے رونے کا سبب معلوم کرے اور ہر ممکن طریق پر ان کو محبت و پیار سے خاموش کرے غصہ و نفرت کو پانچ چھ مہینے کا بچہ سمجھنے لگتا ہے اور بچہ کے ساتھ اس قسم کے شدید جذبات لیے ہوئے معاملہ کرنا انھیں اتنا بگاڑتا ہے۔ اس سے ان میں یا تو ضد پیدا ہو گی یا پھر وہ اس قدر ڈر جائیں گے کہ جس سے ان کی بہت سی دماغی صلاحیتوں کے دب جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر انھیں صحیح طریق پر سنبھالا اور سکون پر لے آیا جائے تو کچھ عرصہ بعد ان کی یہ کیفیت خود بہ خود کم ہو کر جاتی رہے گی۔

جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے، اتنا چھوٹا کہ اسے نہ پیشاب کا ہوش ہوتا ہے نہ پاخانے کی خبر، تو وہ وقت ماں کے لیے نہایت ہی صبر آزما ہوتا ہے۔ ایسے ایسے ناوقت وہ اسے تکلیف دیتا ہے کہ بس بیان نہیں کیا جا سکتا۔ ہر چند ماں اس کا بہت خیال رکھتی ہے کہ بچہ جب بھی فارغ ہو اپنے نہالچے پر یا پوتڑے میں ہو۔ لیکن پھر بھی اگر ذرا اس کی طبیعت صحت سے منحرف ہو گئی ہے، تو اب کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ کدھر حملہ ہو گا۔ کبھی تو عین گود میں کپڑوں کو خراب کر دیتا ہے اور کبھی نہالچے سے ہٹ کر فرش پر۔ یہ سب تکلیفیں اپنے بچے کی تربیت کے خاطر خود اس کی ماں ہی کو اٹھانی چاہییں۔ گھر کے دوسرے کاموں کے لیے تو بے شک نوکر اور دوسرے لوگ ہوں جو اس کا ہاتھ بٹائیں۔ لیکن بچے کے پیشاب پاخانے کے معاملہ میں براہ راست ماں کی نگرانی کی ضرورت ہے۔ اس موقع پر ماں چاہے تو حسن تدبیر سے بچے میں یہ احساس پیدا کر سکتی ہے کہ شعور آتے ہی وہ خود بخود کموڈ کا رخ کرنے لگے اور ماں کو معلوم ہو جائے کہ اب بچہ کیا چاہتا ہے۔ اسی سے بچے میں ضبطِ نفس پیدا کیا جا سکتا ہے اور غلط اور نقصان رساں چیزوں سے بچنے کے احساس کو جگایا جا سکتا ہے۔

بعض ڈاکٹر اور نرسیں بچوں کو دودھ پلانے اور غذا دینے کے اوقات کی بڑی سختی سے پابندی کرتی ہیں کہ اس عمر میں بچے کو دو دو گھنٹے بعد دودھ دیا جائے اور اس کے بعد تین تین گھنٹے بعد۔ پابندیٔ اوقات اپنی جگہ بلاشبہ نہایت اچھی چیز ہے۔ میں اس کی مخالفت نہیں کر رہی۔ لیکن اس میں

مشین کی سی یکسانیت کی ضرورت نہیں۔ بچے کی نفسیات اور واقعی ضرورتوں کا پورا پورا لحاظ رکھنا چاہیے۔ متعدد بار ایسا ہوتا ہے کہ جہاں بچے کے پیٹ میں تھوڑا سا دودھ گیا اور بھوک کے احساس کی شدت کم ہوئی اور وہ اگر بہت ہی چھوٹا ہے تو سو گیا یا پھر کھیلنے لگا۔ اس لیے ہو سکتا ہے کہ ایک گھنٹہ بعد ہی بچہ دودھ مانگ بیٹھے اور شدت بھوک سے بیتاب ہو کر رونے لگے۔ اب اگر آپ ایسے موقع پر پابندی وقت پر جمی رہیں تو بچہ تو روتے روتے ہلکان ہو جائے گا اور چونکہ واقعی بھوک کی وجہ سے رو رہا ہے اس لیے اس کے خاموش کرنے کی دودھ پلانے کے علاوہ کوئی دوسری صورت بھی نہیں۔ بچے کی عادات اور رجحانات کے مطالعہ کرنے کے مواقع دودھ پلانے کے علاوہ اور بھی بہت سے ہیں، مثلاً اس وقت جب کہ اسے آپ نہلائیں یا اس وقت جب کہ وہ محض چارپائی پر لیٹا ہو یا اس وقت جب کہ آپ اس کا نیپکن یا کپڑے بدل رہی ہوں۔ غرض ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ زیادہ سے زیادہ دودھ پلاتے وقت رہے اور پھر نہیں۔

اگر آپ نے بچوں پر آیا رکھ چھوڑی ہے اور وہی ہر وقت بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے، آپ کے پاس تو محض دودھ پلانے کے وقت بچہ آتا ہے اور بس، تو اس صورت میں آپ اپنے بچے کے رجحانات و میلانات سے بالکل بے خبر ہوں گی وہ غصے ہو گا تو آپ کو پتہ بھی نہیں چلے گا کہ وہ ناراض کیوں ہے۔ وہ دل ہی دل میں گھٹے گا اور اس کا اثر کبھی شدید ضد کی صورت میں ظاہر ہو گا اور کبھی کسی تشنجی دورے کی شکل میں۔ آپ اس صورت حال کو دیکھ کر گھبرا جائیں گی۔ اس لیے کہ آپ اپنے بچے کو بالکل ہی نہیں جانتیں۔ اس کے برعکس اگر ہر لمحہ آپ خود اپنے بچے کی نگرانی رکھتی ہیں، دودھ کے وقت دودھ پلاتی ہیں، کبھی اپنی گود میں لے کر اس سے کھیلتی ہیں آپ اس کے خوش ہونے کو بھی جانتی ہیں اور رنجیدہ ہونے کی کیفیت سے بھی واقف ہیں، وہ جب بھوک سے تنگ آ کر آ جاتا ہے تو گھٹنیوں چل کر آپ کی گود میں سر مارنے لگتا ہے اور زبان حال سے دودھ کا مطالبہ کرتا ہے تو آپ بھی فوراً سمجھ جاتی ہیں کہ اب یہ بھوکا ہے، اسے دودھ دینا چاہیے۔ اس کی بھوک کی شدت و کمی کا علم بھی اس کی حرکات سے ہو جاتا ہے۔ زیادہ بھوک میں بچہ سخت بیقراری کا مظاہرہ کرتا ہے، اور کم بھوک میں اس قدر زیادہ بے چینی کا اظہار نہیں کرتا۔ البتہ بچے سے متعلق یہ تمام تجربات و معلومات اسی وقت حاصل ہو سکتی ہیں جب مائیں خود اپنے بچے کی پرورش کے معاملے کو براہ راست اپنی ذاتی تحویل میں لیں اور ملازماؤں اور آیاؤں پر نہ چھوڑیں۔ اگر دودھ پلانے کے لیے کوئی انا وغیرہ رکھی جائے تو اس کا کام بجز دودھ پلانے کے اور کچھ نہ ہونا چاہیے۔ باقی دیکھ بھال اور رکھ رکھاؤ خود مائیں اپنے ہاتھوں سے انجام دیں کہ آپ کے بچوں میں خود اعتمادی اور کیرکٹر کی دیگر اعلیٰ خصوصیات اسی راہ سے پیدا ہوں گی۔ مجھے معلوم ہے کہ عورتیں اس کے لیے اپنے وقت اور جسمانی حسن کی قربانی اس وقت تک دینے کو تیار نہ ہوں گی جب تک کہ ان کی زندگی کا نصب العین نہ بدل جائے وہ اس پر ایمان نہ لے آئیں کہ ان کی کارگزاریوں کا دائرہ عمل گھر کے اندر ہے، باہر نہیں۔ انھیں وہ ذمہ داریاں جن کے اٹھانے کے لیے قدرت نے مرد کو بنایا ہے سر سے اپنے سر لینی ہی نہیں چاہییں۔ اگر ضرورتاً گھر سے باہر کے معاملات میں حصہ لینے کی نوبت بھی آ جائے تو ان میں اتنا شعور ہونا چاہیے کہ وہ گھر اور بچوں سے متعلق جو ذمہ داری قدرت نے ان پر ڈالی ہے ان کے پورا کرنے میں کوتاہی نہ کرنے پائیں۔ میں اس قدر تنگ نظر نہیں ہوں کہ خالی اوقات میں عورتوں کو صحت بخش مشاغل میں حصہ لینے سے روکوں۔ وہ ٹینس اور بیڈ منگٹن شوق سے کھیلیں۔ لیکن بس یہ سمجھ لیں کہ انھی مشاغل کو اپنی دلچسپیوں کا مرکز نہ بنا لیں اور اصل ذمہ داریوں کو ان پر قربان نہ کر ڈالیں۔ اگر کسی عورت کی نظر اپنے مقصد زندگی سے نہیں ہٹتی ہے تو یقین جانیے کبھی کبھی ان مشاغل میں حصہ لینا بھی اس کے لیے مفید ہو گا۔

"شی انگ" یعنی "برف خرامی"

SKI—ING

آسٹریلیا کی وہ تفتیشی پارٹی جس نے دنیا کا پہلا "اسکی - کلب" قائم کیا

(ازمل پریٹ)

سرد ممالک میں جہاں کثیر برف باری کے باعث بڑے بڑے برفانی خطے وجود میں آجاتے ہیں۔ اور کوسوں تک برف ہی برف دکھائی دیتی ہے برف پر چلنے یا پھسلنے کا کھیل بڑے پیمانہ پر جاری ہو جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی صحت افزا جسمانی ورزش ہے۔ لیکن چوں کہ معمولی جوتے پہن کر برف کے تودوں پر چلنا ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے ایک خاص قسم کی چیز استعمال کی جاتی ہے جسے "شی" (Ski) کہتے ہیں۔ یہ ایک تختہ ہوتا ہے۔ جو معین پیمانے کے مطابق آٹھ فٹ لمبا اور چار انچ موٹا ہوتا ہے اور اس کے آگے کا سرا کسی قدر اٹھا ہوا ہوتا ہے۔ اسی طرح کے دو تختے دونوں پیروں کے جوتوں میں باندھ لیے جاتے ہیں اور ان ہی کے ذریعہ لوگ برف پر پھسلتے ہیں۔ قطب شمالی کے علاقوں مثلاً ناروے اور سویڈن وغیرہ میں "برف خرامی" (Ski-ing) کا رواج بہت عام ہے۔ لیکن اب آسٹریلیا میں بھی جسے "آفتابی شعاعوں میں ڈوبی ہوئی سرزمین" کہا جاتا تھا ایسے برفانی علاقے کوسوں تک پھیلے ہوئے پائے گئے ہیں۔ جہاں "برف خرامی" کا مشغلہ جاری کر دیا گیا ہے۔ اس مضمون میں اسی سلسلہ کے بعض بہت دل چسپ واقعات بیان کیے گئے ہیں اور "برف خرامی" کی ورزش پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ (اسٹیٹسمین)

۱۹۴۲ء میں ناروے کا ایک مشہور جہازی جس کا نام سیورے سوبیاک تھا، جرمنی کے مقبوضہ ناروے سے بھاگ کر دائرہ قطب شمالی کے برفانی پہاڑوں سے گزرتا ہوا سویڈن میں داخل ہوا تاکہ خود کو جرمن مظالم سے بچائے۔ اسی واقعہ کو تین سال بعد وہ دن آیا جب کہ اتحادی قوموں کی ایک دوستانہ سفری پارٹی کے رکن کی حیثیت سے وہ آسٹریلیا پہنچا اور وہاں پہاڑوں پر چڑھائی کی ایک مہم میں شریک ہوا۔ آسٹریلیا کے علاقہ "نیو ساؤتھ ویلز" میں پہاڑوں کا ایک بلند اور وسیع سلسلہ ہے جو شمالی اٹلی کے سلسلۂ کوہ کا ہمنام ہے، یعنے اس کو بھی ایلپس (Alps) کہتے ہیں۔ اس کا سب سے اونچا پہاڑ "کوسی اسکو" ہے اور اس کی بلند ترین چوٹی کا نام کوہ اسٹل ول (Stil well) ہے۔ جب سوبیاک اس چوٹی پر پہنچا تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی۔ اس نے دیکھا کہ اس کے سامنے بہت سے وسیع برفانی میدانوں کا ایک سلسلہ دور تک چلا گیا ہے۔ سوبیاک کچھ دیر تک خاموش رہا۔ اس کے بعد اس نے کہا، "ناروے کے باشندے بہت جذباتی نہیں ہوتے لیکن یہ علاقہ تو بالکل میرے وطن سے مشابہ ہے۔ میرے دل پر اس کا اتنا اثر ہے کہ میں کچھ بول نہیں سکتا۔"

اسی تمہیدی واقعہ سے آسٹریلیا میں برف خرامی کی مہم شروع ہوتی ہے جس سفری پارٹی کا ذکر اوپر کیا گیا ہے اس میں برطانیہ، امریکا، کناڈا، فرانس، ناروے، چین، نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا وغیرہ کے باشندے شامل تھے۔ آسٹریلیا والے تو اپنے ملک سے کافی آشنا تھے، نیوزی لینڈ والوں نے کچھ باتیں سنی تھیں، لیکن دوسرے لوگ بہت حیرت زدہ تھے۔

آسٹریلیا کے متعلق ان کا صرف یہی تصور تھا کہ وہ ایک ایسا ملک ہے جس کے میدانی علاقے ہمیشہ سورج کی کرنوں میں نہاتے رہتے ہیں۔ لیکن کوہ اسٹل ول کی بلندی سے انھوں نے ایک نیا منظر دیکھا اور نیو ساؤتھ ویلز کا وسیع برفانی خطہ ان کی آنکھوں کے سامنے آگیا۔ یہ رقبہ دس لاکھ ایکڑ کے قریب ہو

دہ ایک سرسری اندازے کے مطابق ۸۰ میل لمبا اور ۲۰ میل چوڑا ہے انھوں نے دیکھا کہ ایکڑ کے بعد ایکڑ اور میل کے بعد میل سفید ہی سفید نظر آرہے ہیں اور سفیدی کا یہ سلسلہ پہاڑیوں اور وادیوں میں دور تک پھیلتا ہوا چلا گیا ہے اور ان کے چکنے، ڈھلوان سلسلہ کے آخر میں کوہ ٹاؤن سنڈ ہے جس کی چٹانوں نے اربوں سال سے آب و ہوا کے حملوں کا مقابلہ کیا ہے۔

آسٹریلیا اس دنیا کا سب سے قدیم براعظم ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ اس کے ارضی طبقات کے وہ تمام کوہستانی علاقے جو نئے براعظم میں کھردرے اور نکیلے ہوتے ہیں، اس پرانے براعظم میں امتداد زمانہ کے ہاتھوں شکست و ریخت کے باعث اور قدرتی عناصر کے تھپیڑوں سے گھستے گھستے چکنے ہو گئے ہیں اسی سبب سے آسٹریلیا کے اس برفانی علاقے میں ایسے وسیع خطے جہاں کسی قدرتی رکاوٹ کے بغیر "اسکی۔ انگ" یعنے برف خرامی کا مشغلہ جاری رکھا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے برفانی ممالک کی طرح یہاں کا موسم "دھوکے باز" نہیں ہے اس لیے دفعتاً کسی برفانی آندھی وغیرہ کے خطرے سے دوچار ہونا نہیں پڑتا۔

آسٹریلیا کے صوبہ وکٹوریا میں دریائے مرے کے اس پار ۱,۲۵۰,۰۰۰ ایکڑ علاقہ سال بھر میں چھے ماہ تک یخ بستہ رہتا ہے اور تسمانیا میں ۴۰۰,۰۰۰ ایکڑ برف سے ڈھکا ہوا رہتا ہے جہاں برف پر پھسلنے کا کھیل جاری رکھا جا سکتا ہے۔ آسٹریلیا کا سرمائی موسم بھی طوالت میں یورپ کے سرمائی موسم کے برابر ہوتا ہے، اور یہ موسم اسی وقت آتا ہے جب یورپ میں موسم سرما شروع ہو جاتا ہے۔ اس لیے جو لوگ سوئٹزرلینڈ میں چھے ماہ تک "برف خرامی" کی تفریح جاری رکھتے ہیں وہ باقی چھے ماہ آسٹریلیا میں گزار کر "اسکی۔ انگ" سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ معمولی زمانوں میں تقریباً ۱۰,۰۰۰ آسٹریلیائی ہر سال "برف خرامی" کرتے ہیں۔ جنگ سے پہلے ہندستان، ملایا، انڈوچین اور جزائر شرق الہند سے متعدد سیاح موسم سرما گزارنے کے لیے آسٹریلیا آیا کرتے تھے۔

"اسکی۔ انگ" کا سب سے پہلا کلب آسٹریلیا میں اس وقت قائم ہوا تھا جب سونے کی پیداوار وہاں زیادہ ہو گئی تھی اور سرمایہ داروں کا مرجوعہ بڑھ گیا تھا۔ یہ واقعہ سنہ ۱۸۶۱ کا ہے۔ کلب کا پہلا مرکز علاقہ نیو ساؤتھ ویلز کے مقام کنیڈرا میں قائم ہوا تھا۔

سونے کی کان کنی کے بجے اس علاقہ کی تفتیش کرنے والوں نے اس "انجمن برف خرامی" کا نام "کنیڈرا اسنو شو کلب" رکھا تھا اور کانکنوں کو یہ توقع نہ تھی کہ موسم سرما میں یہاں ایسی برف باری ہو گی۔ اس لیے سنہ ۱۸۵۸ میں جب برف باری ہوئی تو یہ لوگ اس کے مقابلہ کے لیے تیار نہ تھے جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ متعدد آدمی ہلاک ہو گئے۔

اس وقت ان ہی علاقوں میں جہاں سونا نکلتا تھا کچھ ناروے اور سویڈن کے کانکن بھی موجود تھے۔ شمالی یورپ میں "برف خرامی" کا رواج اور اس کے لیے "اسکیوں" (پھسلنے والے تختوں) کا استعمال زمانہ ماقبل تاریخ سے جاری ہے۔ اس لیے ان ہی کانکنوں نے آسٹریلیا میں بھی "اسکی" (تختہ برف خرامی) تیار کرائے اور اس کام کی ترقی میں مقامی باشندوں کو مدد دی۔ آسٹریلیا کے "اسکی" ناروے کے "اسکی" سے کسی قدر زیادہ چوڑے بنائے گئے، کیوں کہ آسٹریلیا کی برفانی سطح نسبتاً نرم ہوتی ہے۔ یہ "اسکی ساز" موسم گرما میں آتش کی اچھی لکڑیاں برف خرامی کے تختوں کے لیے جنگلوں سے جمع کر لیتے تھے اور موسم سرما کے لیے "اسکی" تیار کر رکھتے تھے۔ ان تختوں کے نیچے لگانے کے لیے انھوں نے اپنے خاص مقامی مسالہ بھی موم، مصنوعی رال اور ویسلین وغیرہ سے تیار کر لیا۔

ان دنوں کنیڈرا ایک "بھوتوں کی بستی" ہے۔ یعنے بالکل غیر آباد ہے اور پوری آبادی صرف ۲۱ نفوس پر مشتمل ہے اس کی عمارتیں ٹوٹ ٹوٹ کر گر رہی ہیں۔ لیکن سونے کی کانکنی کے زمانے میں یہاں دس ہزار سے زیادہ خیمے ہر وقت لگے رہتے تھے اور ۲۸ ہوٹلوں میں ہر وقت چہل پہل رہتی تھی۔ اس علاقے میں بہت سے جنگلی گھوڑے اور لومڑیاں، چھوٹے بندر، جنگلی کتے اور دوسرے وحشی جانور پائے جاتے ہیں جب نومبر میں برف پگھلنے لگتی ہے تو سلیٹی پتھروں کی بڑی بڑی چٹانیں دیکھنے میں آتی ہیں، موسم صحت بخش اور فرحت افزا ہو جاتا ہے، ہر طرف جھیلوں سے بھرے ہوئے چشموں آبشاروں اور جھیلوں کے پانی چمکنے لگتے ہیں، اور وادیاں پھولوں سے لہلہا اٹھتی ہیں۔

"برف خرامی" کے میدان عام طور ۵۰۰۰ فٹ سے بلند ہوتے ہیں۔ کوہ "کوسی اسکو" کی چوٹی ۷۳۰۵ فٹ بلند ہے اور اس کے پاس کی متعدد چوٹیاں ۷۰۰۰ فٹ کی

بلندی تک چلی گئی ہیں۔ ان میں بہت سے ڈھلواں اور میدانی مقامات ڈیڑھ ہزار سے دو ہزار فٹ تک لمبے چوڑے ہیں، جو "اسکی۔ انگ" کے لیے بہت مناسب ہیں۔ بعض علاقے تو ایسے ہیں جنکو خود برف پر پھسلنے والے لوگوں ہی نے دریافت کیا ہے۔

جنگ کے بعد کے زمانے کے لیے نئی نئی ترقیوں کے سلسلے میں یہ اسکیم بھی بنائی گئی ہے کہ ان برفانی علاقوں میں لکڑی کی خوب صورت جھونپڑیوں اور آرام رساں ہوٹلوں کا ایک پورا سلسلہ تعمیر کردیا جائے اور سڑکوں کو صاف کرنے کے لیے ایک گردش کرنے والا ہل نما آلہ استعمال کیا جائے تاکہ برف ہٹ جائے اور موٹر کاریں علاقہ علاقہ کے اندر دور تک داخل ہوسکیں۔ جہاں جہاں زیادہ ڈھلواں اور بلند چٹانیں ہوں گی وہاں لوگوں کو اوپر اٹھانے کے لیے "لفٹ" لگادیے جائیں گے۔

برفانی علاقوں کے ہوٹلوں میں "چارلوٹ پاس ہوٹل" سب سے زیادہ جدید و خوش نما ہے۔ یہ سنہ ۱۹۳۹ء میں تعمیر کیا گیا تھا۔ اس کے اندرونی حصے گرم رکھے جاتے ہیں اور اس کے فرنیچر وغیرہ نہایت آرام دہ اور پُرتکلف ہیں۔ گوشت، دودھ، مرغ اور انڈے بھی برف خرامی کے پورے موسم میں یہاں دست یاب ہوتے ہیں۔ اسی ہوٹل کے باہر ایک لفٹ ہے جو نہایت آرام کے ساتھ برف خرامی کے شائقین کو کافی ڈھلواں پہاڑ پر پانچ فیٹ کی بلندی تک پہنچا دیتا ہے۔ اس ہوٹل کا منیجر بھی "اسکی۔ انگ" کا ماہر ہے اور برف پر سفر کرنے والی کتا گاڑیاں بھی رکھتا ہے جو اشیائے ضرورت اور مسافروں کے لیے باربرداری کے کام میں لائی جاتی ہیں۔

اس ہوٹل کے علاوہ جابجا جھونپڑیاں بھی موجود ہیں جن میں آگ جلانے کے لیے لکڑیاں موجود رہتی ہیں برف خرامی کرنے والوں سے یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ وہ لکڑیوں کو ضائع نہ کریں گے اور استعمال کے بعد جھونپڑی کو بہت صاف ستھری حالت میں چھوڑیں گے۔ برف پر چلتے چلتے تھک جانے والے آدمی کی زندگی اسی پر منحصر ہوتی ہے کہ اسے آسانی سے آگ مل جائے۔ مزید برآں ان جھونپڑیوں میں "فرسٹ ایڈ" (ابتدائی طبی امداد) کا بکس بھی رکھا ہوتا ہے اور برفانی سفر کو محفوظ بنانے کے لیے قابل گزر راستوں پر کھمبے گڑے ہوئے ہوتے ہیں۔

آسٹریلیا میں "اسکی۔ سازی" کی صنعت ابھی ابتدائی منزلوں میں ہے، لیکن جب برفانی علاقوں کو ترقی دی جائے گی تو یہ صنعت بھی یقیناً ترقی کرے گی۔ ابھی اکثر لوگ برف خرامی کے تختوں کو آتش لکڑی سے اپنی ہدایت کے مطابق خود بنوا لیتے ہیں۔ سنہ ۱۹۴۱ء میں جب آسٹریلیائی فوجیں شام میں تھیں تو انھوں نے لبنان کے سلسلۂ کوہ میں ۶۵۰۰ فٹ کی بلندی پر پہلا "آسٹریلیائی اسکی اسکول" قائم کیا تھا۔ ان کو یہ ہدایت تھی کہ اگر جرمن کاکیشائی علاقہ (کوہ قاف) کو عبور کرکے ادھر آپڑیں تو "اسکیوں" پر چل کر یہ فوجیں ان کو جنگ کریں اور ان کو مشرق وسطےٰ میں داخل ہونے سے روک دیں۔ اس "برفانی دستہ" میں ایسے لوگ موجود تھے جو تسمانیہ، وکٹوریہ اور نیو ساؤتھ ویلز وغیرہ میں "برف خرامی" کا تجربہ رکھتے تھے اور اپنی مہارت کا ثبوت دے چکے تھے۔

الغرض موسم سرما میں یہ ورزش اور تفریح دنیا میں رفتہ رفتہ مقبول تر ہوتی جارہی ہے اور پہاڑوں پر چڑھائی اور دوسرے مغربی ورزشوں کی طرح مشرقی ممالک کے برفانی خطوں میں بھی ترقی کے امکانات رکھتی ہے۔

سرورق

اس اشاعت کا سرورق "اسکی انگ" (برف خرامی) سے متعلق ہے۔ تصویر کلکتہ سے ادارہ "اسٹیٹسمین" نے ہمدرد صحت کے لیے بھیجی ہے جس کے لیے ہم ادارہ مذکور کے ممنون ہیں۔

"ادارہ"

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری ـــــــــــــ ہے

ان کا چندہ ختم ہوگیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، منیجر ہمدرد صحت، دہلی

جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر

از پروفیسر ایس۔ گوسوامی۔

جسمانی ورزش اور تربیت اعضا کے ماہر کی حیثیت سے پروفیسر ایس۔ گوسوامی عالمگیر شہرت کے مالک ہیں۔ ان کی قوت اور دلاوری کے بہت سے حیرت انگیز کارنامے لوگوں نے دیکھے ہیں جن میں ایک یہ ہے کہ وہ چھ ٹن وزنی لوہے کا رولر اپنے سینے پر سے گزار دیتے ہیں اور اعضائے صدر یا پسلیوں کو ذرا بھی ضرب نہیں آتی۔ ان کا یہ ماہرانہ مضمون جسمانی طاقت بڑھانے والوں اور تربیت اعضا کے ذریعہ ورزشی کمالات حاصل کرنے والوں کے لیے ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ (ہمدرد صحت)

جسمانی تعلیم کا اصلی مقصد یہ ہے کہ انسان کی تمام "طبعی کیمیائی" طاقتیں برقرار رکھی جائیں اور جسم اور دماغ کو ترقی دے کر اعلیٰ اور کامل معیار پر پہنچایا جائے اور ان دونوں کے درمیان ایسا متوازن رشتہ قائم کیا جائے کہ مناسب اندرونی ردعمل ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتا رہے۔ جدید سائنٹی فک جسمانی تعلیم کا نصب العین یہ ہونا چاہیے کہ ایک ہرقل (یونانی رستم) جیسے قوی ہیکل جسم میں ایک فلسفی کا دماغ ہو جو مناسب طور پر جذبات سے متاثر ہوتا ہو اور کامل حواس کی شعاعوں سے روشن رہتا ہو۔

انسانی تعمیر کے لیے جو تربیت ضروری ہے وہ استقرار حمل سے پہلے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ خود کو طاقت ور اور تندرست بنا کر اس مقصد کے لیے تیار کریں کہ ان کی اولاد میں صحت جسمی تندرستی اور اچھے اوصاف کے عناصر پیدا ہوں

زمانۂ حمل میں ماں کا فرض ہے کہ وہ صفائی اور حفظان صحت کے تمام قوانین پر عمل کر کے اپنی صحت کو قائم رکھے اور اعضا کو چاق و چوبند بنائے۔ یہ بھی لازم ہے کہ بچہ کی پرورش میں بھی جسمانی تعلیم کے پہلوؤں پر نگاہ رکھی جائے۔ جسمانی تعلیم ہی کے ذریعہ بچہ کی دماغی اور جسمانی حالت پر اثر ڈالنا آسان ہوتا ہے اور اس کی سیرت، کردار، ذہنیت اور عضوی چستی ساتھ ساتھ ترقی کر سکتی ہے۔ اس مقصد کے لیے کہ جسم و دماغ دونوں کا نشوونما ہوتا رہے تغذیہ کو بھی اچھے معیار پر رکھنا چاہیے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ "دماغی۔ عضلاتی" مشینری کی تعمیر کا خیال رکھا جائے اور صحیح جسمانی حرکتوں کو اچھی ذہنی عادتیں پیدا کرنے کا ذریعہ بنایا جائے۔

ورزش صحت و طاقت کو پوری ترقی دیتی ہے۔ دماغ کو روشن کرتی ہے اور جذبات میں توازن و استقلال پیدا کرتی

ہے۔ ذہنی پیچیدگیوں اور دماغی کمزوریوں اور الجھنوں کو رُکنے
کے لیے یہ ضروری ہے کہ جسمانی افعال کے ذریعہ صحیح جذبات
کے اظہار کی عادت ڈالی جائے۔ بچہ کے دماغ کو پرانی قسم
کے تعلیمی بار سے دبانا اور کچلنا نہیں چاہیے۔ بلکہ اسے آزادانہ
اور معتدل طریقہ پر ترقی کرنے کا موقع دینا چاہیے۔ اس سے
یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ صحیح نشوونما پاتا رہے گا۔ اور طاقت ور
صحت، کامل عضلاتی اور دماغی صلاحیت، بلند تر جذباتی
زندگی اور موثر شخصیت حاصل کرے گا۔

بچوں کے لیے جسمانی ورزشوں کا پروگرام بڑی احتیاط
سے بنانا چاہیے۔ اس میں پہلی چیز یہ ہونی چاہیے کہ ان کو اٹھنے
بیٹھنے اور چلنے پھرنے کا صحیح انداز بتایا جائے اور ان کے
جسم کے تمام اعضا کو بالخصوص سینے اور پیٹھ کے عضلات
کو مناسب ورزش کے ذریعہ طاقت ور بنایا جائے اور ان
کی تن درستی، صفائی اور کھیل کود میں پوری پوری دل چسپی
لی جائے۔ اسکول میں داخل کرتے وقت یہ بھی دیکھ لینا چاہیے
کہ ان کی نشست کی جگہیں اور ڈسک وغیرہ کس وضع کے
بنے ہوئے ہیں۔ اور جسمانی نشوونما کے مطالبات کو پورا کرتے
ہیں یا نہیں۔ کبھی کبھی بچوں کی ہڈیوں کے ڈھانچہ کا طبی معائنہ
بھی کرالینا چاہیے تاکہ اگر کوئی نقص ہو تو ابتدا ہی میں علاج
کے ذریعہ دور کرادیا جائے۔

بچوں کی جسمانی تربیت کے لیے ان کو صحیح اور طاقت
بخش غذا دینا بھی ایک ضروری چیز ہے۔ بلکہ پوری زندگی کے
لیے ایک بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ بڑھنے والے لڑکوں کی
غذائیں مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونی چاہییں۔ سبزیاں،
ریشوں والی اور جڑوں والی، تازہ پھل، خشک میٹھے پھل،
دودھ، کریم، مکھن وغیرہ۔ انڈے، بالخصوص انڈے کی
زردی، پورے اناجوں کی غذائیں، تھوڑی مقدار میں اخروٹ
اور مغزیات جو اچھی طرح چبا کر کھائے جائیں۔ شہد، پھلوں
کے رس، سبزی کا شوربہ، اور مختصر مقدار میں کچی سبزیاں۔

بچوں کا معدہ اور آنتیں صاف رہنی چاہییں۔ ان
کو قبض کی شکایت نہیں ہونی چاہیے۔ نیند کی مقدار بھی کافی
ہونی چاہیے۔ کھلی ہوا اور دھوپ میں رہنے اور کھیلنے کی عادت
ڈالنی چاہیے۔ کپڑے وزن میں ہلکے ہوں اور تنگ نہ ہوں
پانی بھی کافی مقدار میں پینا چاہیے۔ کھیل کود کی مختلف صورتوں
میں روزانہ کم از کم چھ گھنٹے ان کے بڑے اعضا اور نس پٹھوں
کی ورزش ہونی چاہیے۔ لیکن جوں جوں عمر بڑھتی جائے وقت
کی مقدار کو کم کر دینا چاہیے۔ سترہ برس کی عمر کے بعد دو گھنٹوں
کی ورزش کا اوسط بالکل کافی ہے۔

مختلف عمر کے لوگوں کیلیے ورزشیں

ورزش ایک ایسی چیز ہے جو جسمانی اور دماغی قابلیتوں
برقرار رکھنے کے لیے مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ہر عمر کے
آدمی کے لیے ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل فہرست میں مختلف
عمروں کے لیے مختلف ورزشیں بتائی گئی ہیں۔ جن سے خاطر خواہ
فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

پانچویں سال میں:- چند قسم کے کھیل کود، ہاتھوں
کی آزادانہ ورزشیں، ٹہلنا۔ دوڑنا وغیرہ۔

۶ برس کی عمر سے نو برس کی عمر تک: کھیل
کود، ٹہلنا، دوڑنا، آزادانہ دستی ورزشیں، گہرے سانس
لینے کی ورزش، ہاتھ، پیر کو ہلانے اور حرکت دینے کی ورزش
اعضا کا توازن قائم رکھنے اور جسمانی انداز درست کرنے
کی تعلیم۔

۱۰ سے ۱۲ سال کی عمر تک: کھیل، کود، بالخصوص
وہ کھیل جن میں ہنرمندی، ہوشیاری اور تیز حرکتوں کی ضرورت
ہوتی ہے مثلاً گیند کے کھیل، ٹہلنے کے ساتھ ساتھ دوڑنا،
جست لگانا، بعض اشیا کو دور تک پھینکنا، تیرنا، گہرے
سانس لینا، صحیح جسمانی انداز قائم کرنا حسن افزا ورزشیں

۱۳ سال سے ۱۶ سال کی عمر تک: صحیح جسمانی
انداز، گہرے سانس لینا۔ اعضا کا حسن بڑھانے والی کسرتیں،
دوڑنا اور سرعت رفتار برداشت کرنے کی مشق۔ اعضا کو
پھیلانا اور سکیڑنا۔ بعض ورزشی آلات کا استعمال دماغی ورزشیں۔

۱۷ سال سے ۳۰ سال کی عمر تک: تمام
قسموں کی جسمانی اور نظام اعضا کو درست کرنے والی ورزشیں
بھاری چیزوں کے ذریعہ ورزشیں۔ دماغی ورزشیں جو اعضا پر
پر اثر انداز ہوں۔ جسمانی کرتب اور کسرت

۳۱ سال سے ۴۰ سال تک:- وہی ورزشیں
اور کسرتیں جو ۱۷ سال سے ۳۰ سال تک کے لیے بتائی گئی ہیں
صرف ان تبدیلیوں کے ساتھ جو انفرادی حالات کے اعتبار
سے ضروری ہوں۔

۴۰ سال سے ۵۰ سال کی عمر تک: تمام

(باقی ص ۱۵ پر)

آپ کے طبی عقائد کیا ہیں؟

از ڈاکٹر سی - وارڈ - کریپٹن - ایم - ڈی؛

پریوں کی کہانیوں کی طرح کچھ طبی کہانیاں بھی رائج سکوں کی طرح اس دنیا میں چلتی رہتی ہیں اور جس طرح بچے پریوں کی کہانیوں کے شائق ہوتے ہیں اور ان پر یقین کر لیتے ہیں، اسی طرح جوان اور بوڑھے بھی بعض طبی کہانیوں کے گرویدہ اور زیر اثر ہوتے ہیں۔ اس مضمون میں بیس ایسے ہی طبی موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے جن کی سچائی اور جھوٹ معرض بحث میں ہے۔ (ہمدرد صحت)

اس حقیقت کے باوجود کہ طبی سائنس نے بار بار صحت و تن درستی کے تمام بنیادی قواعد لوگوں کی ہدایت کے لیے پیش کیا ہے ہم بہت سے اشخاص اب تک اوہام اور کہی سنی باتوں کو سچ سمجھ کر ان سے متاثر ہوتے ہیں اور ان کا یقین کر لیتے ہیں، مثلاً بعض تعلیم یافتہ ماؤں کو یہ کہتے سنا گیا ہے کہ اگر مریض بچے کی ہتھیلی پر صرف نمک رکھ دیا جائے تو تشنج رک جاتا ہے۔ اس طرح کے اکثر ٹوٹکے پرانی عورتوں کی کہانیوں میں شامل ہیں۔ اور ایک پر لطف حقیقت یہ ہے کہ ان باتوں کو بیان کرنے میں ایسی منطق اور فرضی مثالیں پیش کی جاتی ہیں کہ ان کو جانچے بغیر ہی لوگ صحیح تسلیم کر لیتے ہیں۔

ذیل میں اس طرح کے بیس بیانات ہیں جن میں بعض صحیح ہیں اور بعض غلط ہیں۔ اگر طبی نقطۂ نگاہ سے دانا اور ہوشیار رہیں تو آپ خود ہی صحیح جواب تلاش کر لیں گے اور صحیح فیصلے پر پہنچ جائیں گے۔ اگر آپ نے ان باتوں پر توجہ نہیں کی ہے تو عمل کرنے سے پہلے اپنی طبی راؤں کا سائنٹی فک حقیقتوں سے مقابلہ کریں۔

(۱) صاف دانت کبھی بوسیدہ نہیں ہوتا۔

غلط ہے ۔ اس میں شک نہیں کہ صاف دانت بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے اور ہر شخص کا فرض ہے کہ اپنے دانتوں کو خوب صاف رکھے۔ لیکن اگر دانت میں کوئی ترکیبی خرابی یا کیمیائی نقص ہے تو دانت تن درست نہیں رہتے۔ مثلاً اگر ان میں کیلسیم کی کمی ہے یا کسی کی عام صحت خراب اور کمزور ہے یا امراض کے باعث تغذیہ میں خرابی پیدا ہو گئی ہے تو دانت صفائی کے باوجود رفتہ رفتہ کمزور اور بوسیدہ ہو جائیں گے۔ ایسی صورت میں صحیح علاج کرنا

بقیہ مضمون ص ۱۴۰

جسمانی ورزشیں جو نظام اعضا اور ان کے وظائف کو درست رکھیں۔ تیز دوڑنے اور طاقت برداشت بڑھانے کی ورزشیں اب ترک کر دینی چاہییں۔ ٹہلنے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا یا ہلکی دلکی اختیار کرنا اچھا ہوگا۔ دور تک سیر کرنا، گہرے سانس لینا، اعضا کو ڈھیلا کرنا اور سکیڑنا، دماغی ورزشیں جو افعال اعضا پر اثر انداز ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی کی ورزشیں وغیرہ لیکن جسمانی ترقی کے لیے وہی ورزشیں کرنی چاہییں جو غیر معمولی تھکن نہ پیدا کریں اور قلب اور پھیپھڑوں کی حالت اور انفرادی صحت سے موافقت کرتی ہوں

۵۰ سال سے ۶۰ سال تک ۔ گہرے سانس لینا، ٹہلنا، سیر کرنا، جسمانی انداز قائم رکھنا۔ ریڑھ کی ہڈی کی ورزشیں ٹہلنے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا۔ کچھ ہلکے کھیل جسم کو پھیلانے کی ورزشیں اور آرام۔

۶۰ سال کی عمر سے اوپر ۔ ورزشوں کی مقدار اور نوعیت صرف وہی ہونی چاہیے جو عام صحت، قلب اور پھیپھڑوں کی حالت اور عضلات کی حالت کے موافق ہو گہرے سانس لینا اور ٹہلنا اور سیر و تفریح اس عمر کے لیے بہترین ورزشیں ہیں۔ اگر صحت قابل اطمینان ہو تو ٹہلنے کے ساتھ کبھی کبھی ہلکی دلکی بھی مفید ہوگی۔ مگر دوڑنے اور تھک جانے سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیے +

چاہیے۔

(۲) تھوڑی مقدار میں الکحل بھی زیادہ مقدار میں الکحل کے برابر ہی صحت پر مخالف اثر کرتا ہے اور یقینی طور پر انسان کے پیمانۂ عمر کو گھٹا دیتا ہے۔

غلط ہے۔ الکحل کی زیادہ مقدار یقیناً اس کی کم مقدار سے زیادہ مضرت رساں ہے۔ مذہبی نقطۂ نگاہ سے قطع نظر طبی نقطۂ نگاہ یہ ہے کہ زیادہ الکحل استعمال کرنے والوں کی عمر بہت گھٹ جاتی ہے اور کم اور معتدل مقدار میں الکحل استعمال کرنے والے لوگ اول الذکر کی بہ نسبت تقریباً چھے سال زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ جدید تحقیقات یہی ہے۔ بہتر ہے کہ الکحل کے استعمال سے قطعاً پرہیز کیا جائے

اس میں کوئی شک نہیں کہ شراب مضر صحت ہے اور اس سے پیمانۂ حیات جلد خالی ہوتا ہے، لیکن مدت حیات کا تعین ناقابل فہم ہے جیسا کہ مصنف نے کیا ہے۔ اُن کے نزدیک کم اور اعتدال کے ساتھ شراب پینے والے تقریباً چھ سال زیادہ زندہ رہتے ہیں بہ نسبت ان لوگوں کے جو بکثرت پیتے ہیں۔ ہم اگر چھ سال کے بجائے آٹھ سال کہہ دیں تو کون روک سکتا ہے مگر واقعہ یہ ہے کہ ثبوت نہ ان کے پاس ہیں اور نہ ہمارے پاس ہوں گے۔ بس اتنا سمجھنا چاہیے کہ زہر بہرحال زہر ہے۔

(ہمدرد صحت)

(۳) ہر رات کو آٹھ گھنٹے سونا انسان کے لیے ضروری ہے

صحیح ہے۔ اگرچہ اس نظریہ کو غلط ثابت کرنے کے لیے بہت سی طبی تحقیقات اور لوگوں کی مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں۔ مگر عام طور پر تمام اطبا نیند کی مقدار میں کمی کو ضرر رساں اور مخرب صحت بتلاتے ہیں۔ ڈاکٹر اور حکیموں نے اب تک کوئی ایسا نپولین یا ایڈیسن تلاش نہیں کیا ہے جو نیند کی مدت کو گھٹا کر تن درست رہ سکے۔ کچھ ایسے لوگ جو اپنے کاموں سے مجبور ہو کر رات کو کم سوتے ہیں دن کو سو کر اس کمی کو پورا کر لیتے ہیں۔ قدرت بھی نیند کو ضروری قرار دیتی ہے۔

تخلیق انسان سے جو منشائے قدرت تھا وہ غالباً پورا ہو چکا ہے یا قدرت جان بوجھ کر منشا کو جلد پورا کرانا چاہتی ہے، اسی لیے یا تو زمین اپنے محور پر تیزی سے گھوم رہی ہے یا دنیا والے تیز رفتار ہو گئے ہیں۔ انسان ہر ہر شعبۂ زندگی میں تیز گام ہے اور اس طرف جا رہا ہے جہاں پہنچنا مقصود قدرت ہو۔ بچے ہوئے کاموں کو پورا کرنے کے لیے نیند کی کمی ناگزیر ہے۔ جہاں تک حفظ صحت کا تعلق ہے آٹھ گھنٹوں کی نیند بہت ضروری ہے۔ لیکن کیا آج کا انسان اپنی ترقی کی رفتار کو ہلکا کرنے کے لیے تیار ہے؟

(ہمدرد صحت)

(۴) دودھ، "ایک مکمل غذا" کی حیثیت سے سب کے لیے اچھی چیز ہے۔

غلط ہے۔ اگرچہ دودھ اکثریت کے لیے مفید غذا ہے مگر بعض کمزور اور مریض معدے اسے ہضم نہیں کر سکتے اس لیے فائدے کے بجائے نقصان اٹھاتے ہیں۔ دودھ بعض لوگوں سے موافقت نہیں کرتا ان کو کبھی کبھی ضیق النفس (دمہ) میں مبتلا کر دیتا ہے۔

"کمزور اور مریض" معدوں کے لیے ایک دودھ کیا اور بہت سی چیزیں مضر ہو سکتی ہیں جب کہ تن درست لوگوں کے لیے دودھ پیغام صحت و زندگی ہوں۔ سب سے بڑا مرحلہ ہضم غذا ہی ہے۔ دودھ سے قطع نظر اور لاتعداد چیزیں ایسی ہیں جو ہضم نہ ہونے کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہیں۔

دودھ کو مکمل غذا تو کوئی بھی سائنس تسلیم نہیں کرتی، نہ معلوم مصنف نے یہ خیال "یا کہانی" کہاں سے اخذ کی ہے دودھ کو ایک اچھی غذا ضرور کہا جا سکتا ہے اور بعض مرضی حالتوں کے علاوہ ہر حال میں بقائے صحت و زندگی کے لیے مفید ہے۔ چند لوگوں کو دودھ موافق نہیں آتا ان کی تعداد کم ہے اور یہ مستثنیات میں سے ہیں۔ (ہمدرد صحت)

(۵) دُبلا آدمی زیادہ زندہ رہتا ہے۔
صحیح ہے ۔ انگریزی میں ایک ضرب المثل ہے کہ "لمبی دوڑ میں دُبلے گھوڑے ہی جیتتے ہیں" یہ مثل ہماری جسمانی حالت پر بھی صادق آتی ہے۔ عام طور پر یہی دیکھا گیا ہے کہ دبلے پتلے آدمی زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں طبی نقطۂ نگاہ یہ ہے کہ چالیس سال کی عمر کے بعد وزن میں ہر پونڈ کا اضافہ ایک جرمانہ وصول کرتا ہے۔ لیکن دبلے لوگ قلب اور شریانوں کی کمزوری کو اچھی طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ اس لیے وہی زیادہ عمر پاتے ہیں۔ ساٹھ سے اسی فی صدی تک سن رسیدہ لوگ آپ کو دبلے ہی نظر آئیں گے۔

(۶) بچپن میں سر پر زیادہ پانی پڑنے کے باعث یا نوجوانی میں بہت تنگ ٹوپیاں پہننے سے سر کے بال گرتے ہیں، اور گنجاپن پیدا ہوتا ہے۔
غلط ہے ۔ گنجاپن یا تو موروثی ہوتا ہے یا بالوں کی جڑوں کو کمزور کرنے والے کسی مرض سے پیدا ہوتا ہے۔ اول الذکر کا علاج نہیں ہے۔ موخر الذکر کسی حد تک قابلِ علاج ہے۔ ان کے علاوہ جب متعدی جراثیم کے باعث بال گرنے لگتے ہیں تو صفائی اور دوا کے ذریعہ ان کی روک تھام ممکن ہے۔

بقائے صحت و تن درستی کے لیے تازہ ہوا اور سورج کی حیات بخش شعاعیں بہت ضروری ہیں۔ اگر کسی جسم کو یہ دونوں میسر نہ آسکیں تو قوتِ حیات میں کمی پیدا ہونا ضروری ہے۔ بالوں کی جڑوں کو ہوا اور روشنی سے محروم کر دیا جائے تو بالوں کی جڑوں کا کمزور ہونا بدیہی ہے اور بالوں کا گرنا معلوم۔ ہمارے نزدیک یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ سر پر تنگ ٹوپیاں منڈھے رہنے سے گنجاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ تنگ ٹوپیاں، تازہ ہوا اور سورج کی شعاعوں سے بالوں کی جڑوں کو محروم رکھتی ہیں۔ اس لیے ان کا کمزور ہونا لازمی ہے۔ ایک طرف مصنف شدومد سے تنگ ٹوپیوں کی وجہ سے گنجاپن پیدا ہونے کی تغلیط کر رہے ہیں اور پھر مرض کی وجہ سے بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کو بھی ظاہر کر رہے ہیں سوال یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کا سبب کیا ہے؟ مرض ہی تو ہو شاید مصنف کے ذہن سے یہ چیز خارج ہے کہ مرض اور بالوں کی جڑوں کی کمزوری تنگ ٹوپیوں کے استعمال سے بھی ظاہر ہو سکتی ہے۔

کشمیر میں بچوں اور بڑوں کی یہ مستقل عادت ہے کہ وہ تنگ ٹوپیاں دن رات سر پر منڈھے رہتے ہیں اور آپ دیکھیں گے کہ اکثر کشمیری خصوصاً پادس بوٹ والے اور مزدور نیم گنجے ہیں۔
(ہمدرد صحت)

(۷) رنگندھی (یعنے رنگ دیکھنے سے معذور) آنکھوں والے باپ کی اولاد بھی رنگندھی ہوتی ہے۔
غلط ہے ۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ زمانہ وراثت کے ذریعہ ان کے پوتے پڑوتے رنگندھے ہوں۔ معلوم ہوتا ہے کہ رنگندھا پن صرف عورتوں کی وساطت سے آئندہ نسلوں میں منتقل ہوتا ہے۔

(۸) اواخر عمر میں غدہ مذی یا دوسرے جنسی غدہ کی بے حسی جوانی میں جنسی بے اعتدالیوں کے باعث پیدا ہوتی ہے
غلط ہے ۔ جس چیز کو غدہ مذی کی شدید بے حسی کہتے ہیں اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ مردوں کے مردانہ اور عورتوں کے زنانہ جنسی ہارمونوں میں توازن و اعتدال باقی نہیں رہتا۔ اس میں شک نہیں کہ کثرت جماع بہت نقصان دہ عمل ہے جو بے حسی پیدا کرنے میں ممد ثابت ہوتا ہے۔ مگر اواخر عمر میں اصل نقص ہارمونوں میں پیدا ہوتا ہے اور بلاشبہ سن بڑھنے کے باعث بھی بہت غددی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں۔

جو لوگ اعتدال کی زندگی بسر کرتے ہیں ان کی قوتیں مدت تک بحال رہتی ہیں۔ اور جو لوگ ابتدا سے قوانین مباشرت کا خیال نہیں رکھتے ان کی جنسی قوتیں جلد مضمحل ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک مُسلّمہ

حقیقت ہے اور اسے مبہم اور مسلسل تجربات کی روشنی میں جھٹلایا نہیں جا سکتا۔ کثرت کار سے جنسی غدود کمزور ہو جاتے ہیں اور گھس جاتے ہیں اور بے حسی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس صورتِ حال کو مردانہ اور زنانہ ہارمونز کے توازن کیمیائی میں عدم اعتدال سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ عدم اعتدال بڑھاپے کے لیے مخصوص نہیں ہے۔ بڑھاپے سے قبل بھی پیدا ہو سکتا ہے لیکن سبب بہرحال بے اعتدالی سمجھا جائے گا اور جب صحیح معنوں میں بڑھاپا آ گیا تو اسے ہارمونوں کے عدم توازن سے تعبیر کیجیے یا کچھ اور سبب دریافت کیجیے بڑھاپا تو آنا ہی ہے۔ (ہمدرد صحت)

(۹) عورت مرد سے زیادہ تکلیف برداشت کر سکتی ہے۔

غلط ہے۔ تکلیف برداشت کرنا یا نہ کرنا صرف ایک انفرادی ردِ عمل ہے اس کا تعلق براہ راست جذبات اور احساسات سے ہے اور انھیں کی مقدار کے مطابق بعض لوگ دوسروں سے زیادہ یا کم تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

(۱۰) عورت مرد سے زیادہ سردی برداشت کر سکتی ہے۔

صحیح ہے۔ عورتوں کی جلد کے نیچے چربی کی تہ زیادہ دبیز ہوتی ہے جو ایک "حاجز" کا کام کرتی ہے اور جسم میں سردی کے دفاع کی طاقت پیدا کرتی ہے۔ مردوں سے نسبتاً ہلکا لباس پہننے کی عادی ہونے کے باعث بھی عورتیں زیادہ برداشت کر لیتی ہیں۔

(۱۱) ماہواری ایام رک جانے کی مدت میں عورت کے دماغ میں شدید خلل واقع ہو جاتا ہے۔

غلط ہے۔ اس کی حیثیت پرانی عورتوں کی کہانی کی سی ہے۔ ایسی حالت میں یہ تو ہو سکتا ہے کہ دماغی توازن میں عدم استقلال یا مزاج میں تلون پیدا ہو جائے، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ سخت خلل دماغ واقع ہو۔ جب کوئی عورت حیض بند ہو جانے پر خلل دماغ کا شکار ہو جاتی ہے تو اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ پہلے ہی سے وہ جذباتی اور ذہنی کمزوریوں میں مبتلا ہوتی ہے۔

(۱۲) کسی مرد یا عورت کے لیے "عصبی خرابیوں" سے نجات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ وہ شادی کر لے۔

غلط ہے۔ جنسی عمل یا جنسی تجربہ عصبی خرابی کو دور نہیں کر سکتا۔ بلکہ بعض حالات میں اس کا اثر برعکس ہوتا ہے اور شادی کے بعد جنسی معاملات نئے نئے پیچیدہ مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ اس لیے عصبی خرابیوں کو دور کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ باقاعدہ طور پر ماہرانہ علاج سے فائدہ اٹھایا جائے۔

(۱۳) زیادہ کام کرنے سے عصبی قوت جواب دے دیتی ہے اور ختم ہو جاتی ہے۔

غلط ہے۔ اگر انسان فکرمندی، پریشان خاطری اور تشویش و تردد سے دور رہے تو پوری طمانیت کے ساتھ وہ بہت بڑی مقدار میں کام کر سکتا ہے۔ قدرت نے ایک ایک بڑی طاقت کارکردگی انسان کو عطا کی ہے۔ خلل اعصاب کبھی تھکن سے پیدا نہیں ہوتا۔ بلکہ خوف و اندیشے اور پریشانی و تشویش سے پیدا ہوتا ہے۔

(۱۴) مٹاپا اور اضافۂ وزن زیادہ کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔

صحیح ہے۔ جن حالات میں غدۂ درقیہ یا بعض دوسرے غدود کے عمل عدم توازن کے باعث مٹاپا پیدا ہوتا ہے وہ بہت کم دیکھنے میں آئے ہیں۔ ۹۸ فی صدی آدمیوں میں غذا کی ضرورت سے زیادہ مقدار ہی مٹاپے کا باعث ہوتی ہے۔

(۱۵) بچہ کی ولادت زچہ کی تکلیف کے بغیر بھی ممکن ہے۔

صحیح ہے۔ بچہ کی ولادت کے وقت دردِ زہ ایک عام چیز ہے۔ مگر دیکھا گیا ہے کہ بعض حالات میں جب عورت خوب تن درست و توانا ہوتی ہے تو کسی دوا کے استعمال کے بغیر ہی بچہ بلا کسی تکلیف کے پیدا ہو جاتا ہے اور اب ایسی دوائیں بھی ایجاد ہو چکی ہیں کہ بہت سی مائیں درد و تکلیف کے بغیر زچگی کی منزلیں طے کر لیتی ہیں۔

ایسی دوائیں استعمال کرا کے بچہ پیدا کرانا کہ دردِ زہ نہ ہو غیر قدرتی چیز ہے، اس سے نقصان کا شدید احتمال ہے۔

(ہمدرد صحت)

(۱۶) شقیقہ یعنی درد نیم سری جسے "آدھا سیسی" بھی کہتے ہیں عام طور پر حساس اور صاحب عقل لوگوں کو ہوتا ہے۔
صحیح ہے۔ کاہل، آرام طلب غبی اور موٹے لوگوں کو بالعموم یہ درد نہیں ہوتا۔

(۱۷) چھوٹے چھوٹے بیجوں یا دانوں کو نگل جانے کے باعث "التہاب زائدہ" کا مرض پیدا ہوتا ہے
غلط ہے۔ "التہاب زائدہ" کا حقیقی سبب اب تک معلوم نہیں ہوا ہے۔ معائی زائدہ ایسا عضو ہے جو سلسلۂ ارتقا کی رو سے جانوروں میں مکمل صورت میں موجود تھا اور اونچے جانوروں یا انسان میں ناقص اور صرف علامتی صورت میں باقی ہے حقیقت میں یہ عضو امعائی علاقہ میں ایک بیکار سی چیز ہے اس لیے بہت جلد یہ جراثیم یا سمیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس پر بھی مثل صادق آتی ہے کہ "بیکار دماغ میں شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے"۔

غالباً اسی مجبوری کا نتیجہ ہے کہ ڈاکٹری میں معائی زائدہ کے التہاب (ورم) کا علاج سوائے اسے کاٹ کر نکال پھینکنے کے اور کچھ نہیں ہے۔ اس بے بسی کا جتنا ماتم کیا جائے کم ہے۔ افسوس ہے کہ یہاں اتنی گنجائش نہیں کہ اسے ثابت کیا جائے کہ قدرت نے جسم میں کوئی عضو بیکار نہیں بنایا ہے۔ اس کے لیے ایک مستقل مضمون کی ضرورت ہے۔ آئندہ اشاعت میں اس پر مکمل بحث کی جائے گی۔
(ہمدرد صحت)

(۱۸) قبض کا بہترین علاج یہ ہے کہ کوئی ہلکی ملین یا دست آور دوا باقاعدہ طور پر استعمال میں رکھی جائے۔
غلط ہے۔ مسہل دواؤں کا مستقل استعمال قبض کو اور بھی بڑھا دیتا ہے۔ اگر پھلوں اور سبزیوں کو کافی مقدار میں بطور غذا استعمال کیا جائے تو اس سے بہتر کوئی علاج قبض کا نہیں ہے۔ مگر یہ ہدایت تن درست آدمی کے لیے ہے۔ بیمار کو طبی مشورہ کرنا چاہیے۔

(۱۹) چالیس برس سے زیادہ عمر والے آدمی کو تیز دوڑنا یا تیزی سے بھاگ کر موٹر بس، یا ٹریم یا ریل گاڑی پکڑنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔
صحیح ہے۔ بڑھی ہوئی عمر میں انسانی قلب کی حالت اتنی اچھی نہیں ہوتی کہ وہ یکایک رفتار کی تیزی یا فوری ہنگامی سرعت برداشت کر سکے۔ اگر کسی کا قلب مریض یا کمزور ہے تو تیز حرکت اس کے لیے مضر ثابت ہو سکتی ہے۔ لیکن معتدل اور معمولی حالت میں اس کا وظیفہ اچھی حالت میں جاری رہے گا۔ اس لیے سن رسیدہ آدمی کو کبھی تیزی سے دوڑنا نہیں چاہیے۔

(۲۰) خلل اعصاب میں مبتلا لوگوں کا درد صرف اُن کے "خیال" میں ہوتا ہے۔
غلط ہے۔ وہ حقیقت میں مبتلائے درد ہوتے مگر اس کا سبب "عضوی" نہیں ہوتا بلکہ "دماغی" ہوتا ہے۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

(۱)	علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ	ولیم ہاورڈ ہے
(۲)	رسیدہ بود بلائے ولے بخیر گزشت	الطاف حسین، صدیقی
(۳)	آپ کا پتہ	آرنڈل۔ ایم۔ ڈی
(۴)	ورزش	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے
(۵)	معلومات	ترجمہ
(۶)	شاہ سویڈن ۸۶ سال کی عمر میں ٹینس کا چابکدست کھلاڑی	ادارہ
(۷)	کیا سائنس موت پر فتح حاصل کر سکے گا	
(۸)	پیادوں کی بغاوت	بسلسلہ گزشتہ
(۹)	سوال وجواب	ایڈیٹر

سُرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص

از نرس۔ آر۔ اے۔ ٹالبوٹ

زمانۂ ماقبل تاریخ میں جو عجیب وغریب معالجاتی طریقے رائج تھے، ان میں ایک قسم کا "معالجاتی رقص" بھی تھا، جو اب تک قدیم امریکی اور افریقی قوموں میں رائج ہے۔ اس کی صورت یہ ہوتی ہے کہ بعض پُراسرار سامان اور ادویہ فراہم کر کے معالج اور اس کے مددگار کچھ منتر پڑھتے ہیں اور ناچتے ہیں اور اپنی عجیب وغریب حرکتوں سے مریض کو اچھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس "معالجاتی رقص" کی دل چسپ تفصیلات اس مضمون میں ملاحظہ فرمائیے۔ (ہمدرد صحت)

موسم خزاں کی ایک شام کا واقعہ ہے۔ دن ڈھل چکا تھا اور آہستہ آہستہ دُھندلکا چھا رہا تھا۔ یہ منظر ایک پراسرار طریقہ پر بھیانک دکھائی دیتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس بڑھتی ہوئی تاریکی کے سایہ میں بھوت پریت آنے والے ہیں۔ اسی وقت مونڈسے سے میری ملاقات ہوئی جو امریکا کے "سُرخ ہندیوں" کی قدیم قوم میں ایک ماہر "طبیب" کی حیثیت رکھتا تھا۔ اس کے چہرے پر موٹی موٹی اور آڑی ترچھی سُرخ وسبز رنگ کی لکیریں بنی ہوئی تھی، جو اس کے سر کے استادہ بالوں تک پہنچ کر ختم ہوتی تھیں۔ اس کو دیکھ کر معاً یہ خیال ہوتا تھا کہ داروغۂ جہنم اور کسی مسخرے کی شکلیں اگر ملادی جائیں تو ایسی ہی شکل بن جائے گی۔ اس نے اپنی شخصیت کو چھپانے کے لیے چہرے پر سیاہ کپڑے کی ایک نقاب ڈال لی اور تاریک جھاڑی کے اندر گھس کر لاپتہ ہوگیا۔

میرا ساتھی نک بھی جو ایک نوجوان سرخ ہندی تھا مجھے ایک مریض کے جھونپڑے سے یہاں لایا تھا۔

"مونڈسے ایک معالجاتی رقص کا انتظام کر رہا ہے وہ اس جھاڑی میں کچھ لگانے گیا ہے۔ وہ دیکھیے ان لوگوں کا بڑا ڈھول بھی رکھا ہوا ہے۔"

جب ہم لوگ کچھ آگے بڑھے تو ہم نے قریب کے بلند دیہات کو تاریک ہوتے ہوئے آسمان کے پس منظر میں دیکھا۔ وہیں ایک بڑا رقص خانہ یعنے "معالجاتی ناچ گھر" بنایا گیا تھا اور لوگ تیزی سے اس کی طرف جا رہے تھے۔

ایک ہفتہ پہلے میں نے مونڈسے کو اس ناچ گھر کا پورا ڈھانچہ تعمیر کرتے ہوئے دیکھا تھا۔ اس کی لمبائی ۶۰ فیٹ اور چوڑائی کسی قدر کم تھی۔ اس کی ساخت میں صرف جنگلی لکڑیاں اور درختوں کی شاخیں اور نرم وسبز ٹہنیاں اور بہت سے استعمال کیے گئے تھے۔ مونڈسے سے میری کافی راہ ورسم تھی، اس لیے میں نے اس کام میں اپنی مدد پیش کی تھی۔ مگر مونڈسے نے اپنے شانوں کو حرکت دیکر ایک تبسم کے ساتھ اس مخصوص کام میں میری مدد لینے سے انکار کر دیا تھا۔ کئی راتیں اس نے اپنے مکان کے دروازے پر اس طرح بسر کی تھیں کہ اس کے سامنے لکڑیوں کے ٹکڑوں کا ایک ڈھیر رکھا ہوا تھا اور وہ ان میں سے چار چار انچ کی قمچیاں تراش تراش کر رکھتا جاتا تھا اور ان کو "رس بھریوں" اور "جامنوں" کے رنگ سے سُرخ اور نیلا رنگتا جاتا تھا۔ جب اس طرح کی کئی درجن قمچیاں تیار کرنے کا کام ختم ہوگیا تو اس نے کہا: "یہ لوگوں کو بلاوا دینے کے لیے ہیں۔"

میرے دوست نک نے اس کا مطلب مجھے بتایا۔ "یہ لکڑیاں لوگوں کے لیے طلبی کے پروانے ہیں۔ یا یوں سمجھیے کہ دعوت نامے ہیں۔ مونڈسے طبیب ہے۔ ان قمچیوں کو وہ ان ہندیوں کے پاس بھیجے گا جن کو وہ طبی ناچ میں بلانا چاہتا ہے۔ ان ہی کے ذریعہ تمام دوسرے طبیب بھی آجائیں گے اور سب لوگ اچھے لباس پہنے ہوں گے۔"

رقص سے کچھ دیر پہلے ڈھول کو بڑے زور زور سے پیٹا جا رہا تھا۔ جب ہم کچھ قریب پہنچے تو میرے ساتھی نک کا جسم ڈھول کی صداؤں سے ہلنے لگا اور آنکھوں میں ایک خاص

قسم کی چمک پیدا ہوگئی۔

میں نے کہا "چلو اندر چل کر دیکھیں وہاں کیا ہو رہا ہے" نکت نے خوف زدہ ہو کر میرا بازو پکڑ لیا اور کہا "نہیں نہیں۔ کوئی گورا آدمی وہاں نہیں جا سکتا۔ اگر وہ لوگ تمھیں دیکھ لیں گے تو یہ خیال کریں گے کہ میں تم کو اپنے ساتھ لایا ہوں۔ میں خطرے میں پڑ جاؤں گا۔ کسی سوراخ سے جھانک کر دیکھ لو"

اس طرح جو کچھ میں نے دیکھا وہ یہ تھا۔ رقص خانہ کے اندر ایک کنارے پر مونڈے نے دو کھمبے قریب قریب گاڑے تھے اور دونوں کے سروں کو ایک آڑا بانس باندھ کر ملا دیا تھا ہر کھمبے کی جڑ کے پاس اس نے ایک ایک مردہ کتا ڈال رکھا تھا اور فرش زمین پر جا بجا مٹی کے برتنوں میں چاول اور جنگلی کشمش اور بطوں کے کباب، اور تمباکو کے پتے رکھے ہوئے تھے۔ چند ہی منٹ میں وہاں مریض کو لا کر اس معالجاتی ناچ گھر کے بیچ میں رکھا گیا۔ مریض اچھے باس میں تھا اور اس کا جسم ایک کمبل میں لپٹا ہوا تھا۔

اس کے بعد مہمانوں کی آمد شروع ہوئی۔ سب کے چہرے اور ہاتھ پیر رنگے ہوئے تھے اور سب کے سب نقاب پوش ہونے کے باعث ہولناک بھوتوں کے اجتماع کا منظر پیش کر رہے تھے جو مہمان اندر داخل ہوتے تھے وہ "ناچ گھر" کے دروازے پر وہ "دعوت نامہ" دکھاتے تھے جو رنگین قمچیوں کی شکل میں ان کے پاس بھیجا گیا تھا۔ ہر قمچی پر ایک رنگین فیتہ بندھا ہوا تھا اور ہر مہمان چار گز چھپا ہوا کپڑا اپنے ساتھ لایا تھا۔

جب سب جمع ہو گئے تو مونڈے نے آگے بڑھ کر ان کی رہنمائی کی اور ان کو کھمبوں تک ایک پریڈ کی شکل میں لے گیا۔ یہ لوگ مردہ کتوں تک پہنچنے میں بڑی احتیاط سے کام لے رہے تھے۔ رسم یہ تھی کہ ہر شخص صرف ایک پیر سے ایک کتے کی لاش کو چھو کر اسے پھلانگ جائے اور اس چار گز کپڑے کو جو اپنے ساتھ لیا ہے اوپر کے بانس پر ڈال دے۔

اس کے بعد ان لوگوں کو چاول، کشمش اور بطوں کے کباب میں سے تھوڑا تھوڑا کھلایا گیا اور جب ناشتہ ختم ہوا تو ایک لکڑی کا پیپا جو سرخ رنگا ہوا تھا اور جس کا نصف حصہ پانی اور سنگ ریزوں سے بھرا ہوا تھا اندر لایا گیا۔ پھر ہر شخص نے باری باری اٹھ کر ایک ہتھوڑے سے ان سنگریزوں کو کوٹنا شروع کیا۔ پھر تمام مہمان ایک ایک کر کے مریض کے پاس آئے اور دو زانو بیٹھ کر اپنے اپنے منھ سے ایک ایک کوڑی بیمار کے جسم پر پھینکی۔ ان تمام حرکتوں کے دوران میں ان کے چہروں پر طرح طرح کی اینٹھن اور تشنج نمودار تھا۔ کبھی یہ جانوروں کی طرح اپنے اعضا کو حرکت دیتے تھے اور کبھی کبھی بھولنے کی آواز نکالتے تھے۔

اس "نسخہ" کے بعد ایک اور ترکیب کام میں لائی گئی۔ اب تمام مددگار طبیبوں نے جانوروں کی کھالیں پہن لیں اور مونڈے نے ایک ریچھ کا پنجہ ہاتھ میں لے کر ان کی رہنمائی شروع کی۔ سب کے سب زور زور سے چیختے جاتے تھے اور کچھ منتر پڑھتے جاتے تھے، اور کبھی کبھی سخت غیظ و غضب کا اظہار کرتے تھے۔ اس "جنگی موسیقی" کا مقصد یہ تھا کہ موت کو شکست دی جائے اور اس سے نجات حاصل کی جائے۔ اس کے بعد بیمار کے چاروں طرف ایک عام رقص کیا گیا اور علاج ختم ہو گیا۔

اب مریض صحت یاب ہو گیا۔ اس کے ساتھی اٹھا کر لے گئے۔ اس کے بعد تمام "طبیبوں" نے لکڑی کے کھمبوں کی طرف ہجوم کیا، اور کپڑوں کے جو ٹکڑے وہاں موجود تھے ان کو آپس میں تقسیم کر لیا۔ مونڈے کا حصہ سب سے زیادہ تھا۔

اسی کا نام "طبی ناچ" یا "معالجاتی رقص" ہے۔ جو لوگ اس کے راز سے ناواقف تھے ان کے لیے یہ بیماری اور موت کے خلاف ایک اظہار غضب تھا۔ مریض کے لیے امید کی شعاع اور اس کی قوت ارادی کو دعوت عمل تھی۔ طبیبوں کے لیے کچھ کپڑا حاصل کرنے کا ایک موقع تھا!

اب رہا سوال "شفایابی" کا! تو حقیقت یہ ہے کہ میں نے ایک مریضہ کی بیماری اور شفایابی کو اپنی آنکھوں سے دیکھا تھا۔ اس کا نام میری تھا۔ وہ کئی ہفتوں سے بیمار تھی اور شب و روز اس کی حالت بد سے بدتر ہوتی جا رہی تھی۔ ایک اچھے ڈاکٹر کا علاج بھی ناکامیاب ہو چکا تھا اور اس نے آخری جواب دے دیا تھا۔ تمام علامتیں یہی بتاتی ہیں کہ میری اب قریب المرگ ہے۔ اس کے چند عزیزوں نے ایک آخری علاج کے طور پر یہ فیصلہ کیا کہ اس کے لیے معالجاتی رقص کرایا جائے۔ چنانچہ انھوں نے انہی سرخ ہندی "اطبا" کی خدمات حاصل کیں۔ طبی رقص ہوا اور اس کے ایک ہفتہ کے بعد میری کی بیماری میں افاقہ ہو گیا۔ تین ہفتوں میں وہ کامل

(باقی صفحہ ۲۳ پر)

افسانہ

پیادوں کی بغاوت

از ڈی۔ ایم۔ کیلر۔ ایم۔ ڈی۔

مترجمہ: موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔

ڈاکٹر کیلر کے اس دلچسپ افسانے میں اس دنیا کے لیے ایک زبردست درس عبرت ہے جو اپنی موجودہ دوڑ کے زور میں آج تمام سابقہ ریکارڈ توڑ دینا چاہتی ہے۔ مصنف نے موجودہ مشینی دور کا جو ترقی یافتہ نقشہ پیش کیا ہے ہمیں تو اس میں مطلقاً مبالغہ نظر نہیں آتا۔ آج امریکا و روس کو مشینری سے جو والہانہ دلچسپی ہے اور جس تیزی کے ساتھ وہ انسان کو اپنی ضرورتوں کے لیے مشین کا دست نگر بناتے جا رہے ہیں اسے دیکھ دیکھ کر تو ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ دن کچھ زیادہ دور نہیں جب خود انسانیت ہی کے متعلق مشینی اصطلاحوں میں سوچا جانے لگے اور اس کی گوناگونیت و رنگا رنگی ختم کر کے اس میں محض ایک قسم کی مشینی یکسانیت پیدا کر دی جائے۔ اس کا منطقی نتیجہ یہ ہوگا کہ زندگی و صحت سے متعلق اس کی تمام قدریں اور معیار رفتہ رفتہ غیر شعوری طور پر اس طرح بدل جائیں گے کہ کسی کو بہ تدریجی انحراف محسوس بھی نہ ہوگا۔

اگر اس افسانے کا مصنف کوئی مشرقی ہوتا تو اس کی بڑی گنجائش تھی کہ ہمارا روشن خیال طبقہ بلا تکلف یہ کہہ کر مذاق اڑا دیتا کہ ان ہندستانیوں سے دنیا میں خود تو کچھ ترقی ہو نہیں سکتی، لہٰذا یہ یورپ اور امریکا والوں کی سائنٹیفک ترقیوں کا خاکہ اڑا کر اپنے دل کے جلے پھپھولے پھوڑ رہے ہیں۔ لیکن خوش قسمتی سے ہمارا مصنف مغربی ڈاکٹر ہے اور مغرب والوں کی مشینی ترقیوں کو بہ چشم خود دیکھ رہا ہے۔

طبی نقطۂ نظر سے ہر وقت موٹر پر سوار رہنا تو خیر صحت کے لیے مضر ہے ہی، اس سے تو ابھی تک کسی کو بھی انکار نہیں ہوگا۔ اس سے قطع نظر نفسیاتی اعتبار سے اس کا جو اثر انسانی سوسائٹی کی ذہنیت پر مرتب ہوتا ہے وہ بالکل وہی ہے جس کی انتہائی حالت کی تصویر مصنف نے کھینچی ہے۔ آپ خود ہی دیکھیے کہ وہ لوگ جو عام طور پر موٹر سواری کے عادی ہو جاتے ہیں اور باہر پیدل کبھی پھرتے ہی نہیں انھیں اگر مجبوراً پیدل جانا پڑے تو وہ اپنے دل میں ایک قسم کی شرم سی محسوس کرتے ہیں۔ موٹر پر سوار ہو کر باہر نکلنے کی وجہ سے ان کی ذہنیت میں غیر شعوری طور پر یہ بات پیدا ہو جاتی ہے کہ پیدل چلنے والا نچلا طبقہ ہے، حقیر اور بدتہذیب ہے۔ گویا رفتہ رفتہ موٹر سواری اور نفاست و تہذیب ہم معنی ہو کر رہ جاتے ہیں۔

یہ صحیح ہے کہ ہندستان میں آپ کو ابھی تک اس ذہنیت کے مظاہر سے عملاً سابقہ نہیں پڑا ہے۔ لیکن یورپ و امریکا میں اس کے کافی آثار پائے جاتے ہیں۔ پہلے وہاں پیدل چلنے والوں کو جو حقوق حاصل تھے عملاً وہ آج حاصل نہیں ہیں۔ بڑے بڑے شہروں میں یہ حقوق رفتہ رفتہ ختم ہوتے جا رہے ہیں۔ (مترجم)

کراسش!! "ناس ہی جائے ان کمبخت پیادوں کا" یہ ڈرائیور کی زبان سے بریک پر ایک ہلکا سا پاؤں مارتے ہوئے نکلا۔ گاڑی کی رفتار میں بہت خفیف سا فرق

آیا۔ اور ایک سیکنڈ میں موٹر پھر اپنی اسی رفتار سے فرانے بھرنے لگی۔ ایک جوان عورت پا پیادہ آہستہ آہستہ سڑک پر اپنے آٹھ سالہ بچے کا ہاتھ پکڑے چلی جا رہی تھی۔ ہر چند وہ دونوں

چلتے چلتے خستہ حال ہو چکے تھے۔ ان کے جسم اور سر کے بال مٹی میں اٹے ہوئے تھے۔ لیکن اس کے باوجود ان کے پیدل چلنے ہی میں ایک قسم کی رعنائی تھی۔ موٹروں پر سفر کرنے والوں اور گاڑیوں پر چلنے والوں کے مقابلے میں ان کے پاپیادہ گھسٹنے میں ایک گونہ حسن تھا جس کی داد ایک صاحب نظر ہی دے سکتا تھا۔ کئی روز سے یہ دونوں ماں بیٹے پیدل چلے آ رہے تھے۔ تیز رفتار موٹروں کے لامتناہی سلسلہ سے ان سڑکوں پر ان دونوں مسافروں کا بچ نکلنا معجزہ سے کم نہ تھا۔ متعدد بار تیز رفتار موٹروں کی جھپیٹ سے وہ بس بال بال بچے تھے۔ لیکن اس شام بھوک اور خستگی نے ان کو بری طرح آن لیا تھا۔ فاقہ اور متواتر چلتے رہنے کی وجہ سے آدمی کی سی ماں کو اتنا نحیف و زار بنا دیا تھا کہ کمزوری کے سبب چلتے چلتے اس کی آنکھیں بند ہوئی جاتی تھیں۔ وہ اسی حال میں مشین کی طرح چلتی رہی تھی۔ اس پر اب باقاعدہ غنودگی اور بعد کے دورے سے پڑنے لگے تھے اور اس کے اختیار سے باہر تھا کہ وہ اپنے گرد و پیش پر نظر بھی رکھے اور چلتی بھی رہے۔ وہ چاہتی بھی تو ایسا نہیں کر سکتی تھی۔ بھلا ایسی صورت میں ساٹھ میل فی گھنٹہ دوڑنے والی موٹروں کی جھپیٹ سے بچنا کیسے ممکن تھا۔ آخر کار ایک تیز رفتار موٹر لے آ ہی لیا۔ وہ چونکی تو سہی لیکن اس وقت جب کہ بچنے کی کوئی صورت باقی نہیں رہی۔ ایک بھیانک چیخ کے ساتھ موٹر کے پہیوں تلے دبتے دبتے اس نے اپنے بیٹے کو دھکا دے کر اس کی زد سے بچا ہی لیا۔ لڑکا تو پرے نالی میں جا پڑا۔ لیکن موٹر کے پہیوں نے اس نحیف و خستہ حال عورت کا کام تمام کر دیا۔

اس خاتون کو جو اس موٹر میں سفر کر رہی تھی ہلکا سا ایک جھٹکا محسوس ہوا۔ اس نے ذرا درشتی سے اپنے شوفر سے پوچھا "یہ جھٹکا کیسا تھا ولیم؟"

"کچھ نہیں سرکار، ایک پیادہ عورت موٹر کے نیچے آگئی تھی۔"

"اچھا عورت تھی! میں سمجھی خدا جانے موٹر میں کچھ خرابی ہو گئی۔ پھر بھی ذرا احتیاط سے چلاؤ۔ اگر موٹر خراب ہو جاتی تو کیا ہوتا؟"

"سرکار موٹر اگر تیز ہو تو کوئی مضائقہ نہیں۔ ہاں اگر موٹر ہلکی رفتار پر جا رہی ہوتی تو اس وقت البتہ کچھ خطرہ ہو سکتا تھا۔ کسی پیادہ پر موٹر چلانی ہو تو اس کے لیے بہترین رفتار ۶۰ میل فی گھنٹہ ہے۔"

"ہمارا شوفر ولیم کتنا ہوشیار و ماہر ڈرائیور ہے بیٹی!" اس خاتون نے اپنی چھوٹی بچی سے مخاطب ہو کر کہا جو اس کے ساتھ ہی موٹر پر سفر کر رہی تھی۔ "اس نے ایک پیادہ عورت پر موٹر چڑھا دی لیکن سوائے ایک خفیف جھٹکے کے کچھ بھی تو محسوس نہیں ہوا۔"

چھوٹی بچی نے نہایت فخریہ انداز سے اپنے لباس کی طرف دیکھا۔ آج اس کی آٹھویں سالگرہ تھی اور اس کی خوشی میں وہ اپنی نانی کے ہاں جا رہی تھی۔ اپنی مرضی سے کی سوچی تا بچوں کی مدد سے وہ اپنی سمت۔ ادھر سے ادھر ہوئی۔ اس کی ماں نے فوراً اس کی مدد کی اور فخریہ انداز میں کہا "میری بچی نے کبھی چلنے کی کوشش نہیں کی۔" بچی کچھ سوچ رہی تھی اور فکر مند سی ہو رہی تھی۔ آخر اس نے گردن اٹھائی اور اپنی ماں سے پوچھا:

"امی! کیا یہ پیدل چلنے والے بھی اسی طرح تکلیف محسوس کرتے ہیں جس طرح ہم؟"

"نہیں پیاری!" ماں نے کہا۔ "اصل میں ان میں اور ہم میں بڑا فرق ہے۔ بعض کا تو یہاں تک خیال ہے کہ یہ سرے سے انسان ہی نہیں ہیں۔"

"تو پھر کیا یہ بندروں سے ملتے جلتے ہیں؟"

"نہیں بندروں سے تو ان کا درجہ اونچا ہے لیکن ہم موٹروں میں چلنے والوں سے ان کے درجے کو کوئی نسبت نہیں۔ بہت ادنیٰ طبقے کے لوگ ہیں۔"

بقیہ مضمون صفحہ ۲۱

طور پر صحت یاب ہو گئی۔

ایک دوسرا مریض بھی دیکھنے میں آیا جو دو ہسپتالوں میں زیر علاج رہ کر بھی اچھا نہ ہوا تھا لیکن معالجاتی رقص کے بعد اچھا ہو گیا۔

میں نے موقع سے ایک مرتبہ کہا "تمہارے سب مریض تو ہمیشہ اچھے نہیں ہو جاتے۔" اس کا چہرہ چمک اٹھا اس نے جواب دیا "دوسرے ڈاکٹر کے بعض مریض بھی تو مر جاتے ہیں۔"

میرے پاس اس کا کوئی جواب نہ تھا۔

گاڑی نہایت تیزی سے اڑی جا رہی تھی۔

میلوں پیچھے ایک خوف زدہ لڑکا اپنی ماں کی خون آلود لاش پر سر رکھے رو رہا تھا۔ بہ ہزار دقت بیچ سڑک سے کھینچ کر وہ لاش کو ایک کنارے پرے آیا تھا۔ اگلے روز تک وہ لاش کے پاس ہی رہا۔ آخر کب تک۔ بھوک نے اسے مجبور کیا کہ وہاں سے ہلے۔ چنانچہ آہستہ آہستہ پہاڑوں پر سے گزرتا ہوا وہ جنگلوں میں غائب ہو گیا۔ وہ بھوکا، ماندہ، دل شکستہ تھا۔ لیکن چلا جا رہا تھا۔ نفرت اس کی رگ رگ میں بس چکی تھی جس وقت وہ پہاڑ کی بلند ترین چوٹی پر پہنچا تو دوسری طرف اُترنے سے پہلے بلا اختیار غصہ و نفرت سے اس کی مٹھیاں بھنچ گئیں اور جوشِ انتقام میں اس نے دونوں ہاتھ کے گھونسے بنا کر فضا کو دکھائے۔ وہ بولا کچھ نہیں لیکن اس کا سارا جسم نفرت و غصہ سے تھرتھر کانپ رہا تھا۔ گویا زبانِ حال سے کہہ رہا تھا کہ وہ اپنی ماں کے قتل کا انتقام لیے بغیر نہیں مانے گا۔

ساری دنیا موٹر بازی کے خبط میں مبتلا ہو گئی تہذیب کا تقاضا ہی یہ ہو گیا کہ پیدل نہ چلا جائے۔ وہ انسان نہایت بدتمیز و غیر مہذب تھا جو پیدل چلتا تھا۔ ٹریفک کے سپاہیوں کے پاس بھی اتنا وقت نہیں تھا کہ وہ پیدل چلنے والوں کی سست رفتاری کو برداشت کر سکتے۔ چنانچہ ان کی موجودگی پوری تہذیب کے لیے ایک لعنت تھی اور سائنس کی ترقی میں ایک رکاوٹ تھی۔ جسے جلد سے جلد ہٹ جانا چاہیے تھا۔ انسان کے سارے جسم میں جو چیز اہم تھی وہ اس کا دماغ تھا اور بس۔

رفتہ رفتہ عضلاتِ جسم کی جگہ مشینری نے لے لی۔ زمین پر اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے انسان کو اب ہاتھ پاؤں ہلانے کی ضرورت نہیں تھی۔ زندگی کے عناصر اب گیسولین یا الکحل ہو گئے تھے۔ ہوائی مرکب یا بھاپ تھی جن کا کام یہ تھا کہ سلنڈروں اور پہیوں میں پہنچ کر فنا ردوں کو نہایت تندی سے دھکیلے اور دُھروں کو حرکت میں لے آئے۔ اور جس طرف چلنے کی ہدایت دماغ سے ملے، چلے جائیں مختصر یہ کہ ان پرزوں نے ہاتھ پیروں کے عضلات کی جگہ لے لی تھی۔ اور اب تمام انسان علیحدہ علیحدہ انفرادی طور پر اپنی چھوٹی چھوٹی اور معمولی معمولی ضرورتیں اس میکنیکل انرجی کے ذریعہ پوری کرتے تھے اور اپنی اجتماعی ضرورتوں کے لیے بجلی کی قوت سے کام لے رہے تھے اور جب اس سے ہر بڑے سے بڑا کام بغیر انسان کا ہاتھ پاؤں لگے نہایت سہولت و باقاعدگی کے ساتھ نکل رہا تھا تو انسان کو اس قدر جسمانی مشقت مول لینے کی کیا ضرورت تھی۔

فضا میں ہوائی جہازوں کا سلسلہ تھا اور زمین پر موٹروں کا۔ سڑکیں تمام کنکریٹ کی بنائی جاتی تھیں اور ہر سڑک پر یک طرفہ ٹریفک تھا جس سڑک سے آتے تھے اس سے جاتے نہیں تھے۔ پھر بھی تصادم کے خوف سے موٹروں کی تعداد مقرر تھی کہ بیک وقت اس سے زیادہ ایک سڑک پر نہ چلنے پائیں۔ جیسے جیسے موٹروں کا رواج بڑھتا گیا۔ لوگوں کی ٹانگیں سوکھتی گئیں۔ فورڈ کے جانشینوں نے گھر کے اندر چلنے پھرنے کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں بنا دیں۔ تاکہ لوگوں کو گھر میں چلنے پھرنے کی بھی زحمت نہ ہو اور گھریلو حاجات کے لیے بھی انھیں ہاتھ پاؤں ہلانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔ چڑھائی کے لیے سیڑھیاں بننے کے بجائے ڈھلواں فرش رکھا جانے لگا۔ تاکہ مشینوں کو چڑھائی پر چڑھنے میں کوئی زحمت نہ ہو۔ اس طرح انسان اب ایک دھات کے خول میں رہنے لگا جس میں سے وہ فقط سوتے وقت نکلتا تھا۔ جب گھر تک میں یہ چھوٹی چھوٹی مشینیں چلنے لگیں تو کھیل کود اور سپورٹ میں تو اس کی اور بھی زیادہ ضرورت پیش آئی۔ اس کے لیے خاص قسم کی مشینیں نکلیں۔ بچوں کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں نکل آئیں کہ ہوش سنبھالتے ہی انھیں اپنی ٹانگوں سے کام لینے کی ضرورت ہی نہ ہو۔

اس مشینی دور میں جب کہ انسان کی ٹانگیں استعمال میں نہ آنے کی وجہ سے بالکل سوکھ کر رہ گئی تھیں آئندہ نسلوں میں پیدائشی تبدیلیاں ہونے لگیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ حسن و خوبصورتی کے معیار بھی بدل گئے۔ یہ سب کچھ ۵۰۔۶۰ سال میں نہیں ہوا بلکہ رفتہ رفتہ ہوا صدیوں میں جا کر ذہنیتوں میں یہ تبدیلی اور انقلاب رونما ہوا۔

رواج اور رہنے سہنے کے طریقے بدلے تو قانون بھی بدلا۔ اب جو کچھ بھی سوچا جانے لگا۔ موٹر بازوں کے لیے سوچا جانے لگا۔ قانون کو بھی اُن ہی کا فائدہ اور آسائش پیشِ نظر تھی اس لیے کہ خود قانون بھی موٹر باز تھا۔

سڑکیں جو پہلے سب کی آسائش کے لیے تھیں۔ اب موٹر بازوں کے لیے مختص ہو گئیں۔ ابتدا میں شاہراہوں پر پیدل چلنا خطرناک سمجھا جاتا تھا آخر میں وہ جرم بن گیا یہ تبدیلی بھی رفتہ ہی رفتہ ظہور

میں آئی۔ اس طرح کہ سب سے اوّل تو سڑکیں موٹر بازوں کے لیے مختص ہو گئیں اور پیادوں اور پیدلیوں کو ان پر چلنے کی ممانعت ہو گئی اس کے بعد پیدلیوں کے لیے قانوناً سڑکوں پر چلنا ممنوع قرار دیا گیا۔ پھر اس کے ساتھ ہی یہ قانون بھی نافذ کیا گیا کہ کوئی پیدلی ان شاہراہوں اور سڑکوں پر موٹروں کے نیچے آکر مرجائے یا زخمی ہوجائے تو اس کے عزیز و اقارب یا اُس کو قانونی چارہ جوئی کا کوئی حق حاصل نہیں ہوگا۔ اس کے بعد سڑکوں پر چلنا سنگین جرائم میں شمار ہونے لگا۔

آخر میں یہ قانون پاس ہوا کہ جہاں کہیں بھی کوئی شخص پیدل چلتا ہوا پایا جائے اسے قتل کر دیا جائے تاکہ پیدلیوں کی نسل ہی کا خاتمہ ہوجائے۔ چناں چہ ان موٹر بازوں کو انعام ملنے لگا جو کسی پیادے کو سڑک پر اپنی موٹر سے کچل کر ہلاک کر دیں۔

زندگی میں تیز رفتاری آگئی۔ آہستہ روی کا کوئی بھی قائل نہ رہا۔ تمام دنیا تیز رفتاری کے خبط میں مبتلا ہوگئی۔ اتوار کا دن سب کے لیے چھٹی کا دن ہوتا تھا۔ کوئی شخص بھی گھر کی چہار دیواری میں نہیں بیٹھتا تھا۔ ہزاروں لاکھوں موٹریں حرکت میں آجاتی تھیں کسی ایک جگہ قیام پسند ہی نہیں تھا۔ جو ہے حرکت میں ہے۔ کسی دوسرے شہر کے لیے نکل کھڑے ہوئے۔ وہاں پہنچ کر بھی قیام پسند نہیں۔ وہاں سے چلے تو کسی اور طرف نکل گئے۔ شہر کے باہر آپ کو سڑکوں پر موٹروں کی قطاروں کے علاوہ اور کچھ نہیں نظر آتا۔ ۶۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلنا تو ہر ایک کے لیے ضروری سا ہوگیا تھا۔ راستہ میں اگر ٹھیرتے تھے تو پٹرول کے لیے ورنہ ٹھیرنے کا کوئی کام ہی نہ تھا۔ تمام فضا بخارات سے بھر جاتی اور طرح طرح کے ہارنوں سے فضا میں ایک گونج تھی کہ مستقل طور پر قائم ہو کر رہ گئی تھی۔ کسی کو صاف طور پر کچھ نظر نہیں آتا تھا اور نظر آتا بھی تو اس کے لیے وہاں فرصت کس کو تھی۔ وہاں تو ہر ڈرائیور کو یہ شوق ہوتا تھا کہ اس کی گاڑی سب سے آگے نکل جائے اور لطف یہ ہے کہ اس شور و شغب کے باوجود اس کے لیے ان کی زبان میں یہ جملہ مقرر تھا۔

"آؤ بھئی دیہات میں ذرا سکون و خاموشی ملے گی۔ وہاں چل کر اتوار منائیں۔"

پیدلیوں میں سے اب کوئی بھی باقی نہ تھا یہاں تک کہ دیہات و قصبات میں بھی لوگ چھوٹی چھوٹی ایک آدمی کی گنجائش رکھنے والی اور مشین کے زور پر چلنے والی موٹروں پر اپنے سارے کام انجام دینے لگے تھے۔ جو کچھ بھی زراعت کہیں کہیں ہوتی تھی وہ بھی مشینوں ہی کے بل پر ہوتی تھی اگر کوئی پیدلی یا پیادہ زندہ بھی تھا تو وہ شہر و قصبات میں نہیں بلکہ دور دراز پہاڑیوں کی بلندیوں بھیڑ بکریوں کی طرح ایسی جگہ نظر آتا تھا جہاں انسان کا گزر تقریباً ناممکن تھا۔ یہ لوگ کچھ تو اپنی پسند و مرضی کی بنا پر پیادہ رہ گئے تھے اور ضرورت کا تقاضا بھی ایسا ہی تھا۔ یہ لوگ بہت غریب و مفلس ہوتے تھے۔ ابتدا میں تو جیسا کہ اوپر قانون کے تدریجی ارتقاء کے سلسلے میں ذکر کیا گیا ہے قانون میں اُن کے رہنے سہنے کی گنجائش موجود تھی۔ انھیں اس سے کوئی خطرہ نہ تھا امریکا کی ہر ریاست میں چند خاندان ایسے باقی تھے جنھوں نے پیدل چلنا نہیں چھوڑا تھا۔ ان لوگوں کو دیکھ کر شروع میں تو موٹر بازان کا مذاق اور تمسخر اڑا کر خاموش ہوجاتے تھے۔ کہ دیکھو یہ جاہل اس ترقی و تہذیب کے زمانہ میں بھی اپنی ٹانگوں کو استعمال کرتے ہیں۔ گویا ان کے نزدیک پیدلی طبقہ نہایت درجہ احمق تھا جو از خود تہذیب کی نعمتوں سے دست بردار ہونا پسند کر رہا تھا۔ رفتہ رفتہ پیدلیوں کی موجودگی موٹر بازوں کے لیے تمسخر کے بجائے وحشت کا باعث ہونے لگی۔ وہ ان کی موجودگی سخت ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھنے لگے۔ اور اپنی بڑھتی ہوئی تیز رفتار کی پیشانی پر ان پیدل گھسٹنے والی مخلوق کو ایک نہایت بدنما داغ تصور کرنے لگے۔ ان دونوں طبقوں کے درمیان جو خلیج حائل تھی وہ روز بروز وسیع ہوتی جارہی تھی۔ یہاں تک کہ ایک روز ایسا آہی گیا کہ موٹر بازوں کے لیے پیدل گھسٹنے والی مخلوق زہریلے جانور، سانپ بچھو اور کھنکھجوروں کے زمرہ میں شمار ہونے لگی جس طرح انسان زہریلے جانوروں کو دیکھ کر مار ڈالتا ہے اور زندہ چھوڑنا انسانیت کے لیے خطرناک سمجھتا ہے، موٹر باز جب بھی انھیں سڑکوں پر چلتا پھرتا دیکھ پاتے تو زندہ نہیں چھوڑتے۔ کوئی نہ کوئی ان کو موٹر کے نیچے ضرور کچل ڈالتا۔ اُن کی طرف سے بھی مقابلہ ہونے لگا جب انھوں نے دیکھا کہ موٹر باز اُن کی جان کے دشمن ہیں تو انھوں نے موٹر بازوں کو تنگ کرنا شروع کیا۔ اور بعض بعض مواقع پر تو اچھی خاصی زحمت کا باعث بن گئے۔ گھوڑوں کے نال، کیلیں، شیشوں کے ٹکڑے لکڑی کے لٹھے، کانٹوں دار تار، بڑے بڑے پتھر ان کے ہتھیار تھے وہ انھیں موقع دیکھ کر سڑکوں پر پھیلا دیتے۔ آوزرکس کے علاقہ میں تو پیدلیوں نے اس سے بھی زیادہ ظلم ڈھایا۔ وہ موٹروں کے اگلے شیشے توڑنے لگے۔ بندوق کی گولیوں سے ٹائروں میں سوراخ کرنے لگے۔ بعض بعض تو اپنی جان پر بھی کھیل جاتے تھے اور سڑکوں پہ بلا خوف چل کر قانون شکنی کرتے تھے۔ اگر کہیں ان کی تعداد موٹر بازوں کے برابر یا زیادہ ہوتی تو لاقانونیت و طوائف الملوکی کا دور دورہ سارے ملک میں ہوجاتا۔ لیکن چوں کہ پیدلیوں کی تعداد کم تھی، اس لیے موٹر بازوں کے لیے ان کا وجود ایک نحوست اور

لعنت تھا۔ جب موٹروں کے شیشوں پر پیدلیوں کے حملوں کی کوئی انتہا نہ رہی تو نیویارک کا ایک گلاس سینٹر جس کے متعلق شیشہ کی پیداوار و کھپت پر نگرانی کرنا تھا سینیٹ چیمبر میں اُٹھا اور چیمبر کی توجہ اس بڑھتی ہوئی بے ہودگی کی طرف حسب ذیل الفاظ میں مبذول کرائی :۔

" وہ نسل جس کی نشو و نما رک گئی ہو اُسے زندہ رہنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ اُسے مٹ جانا چاہیے اور خود نہ مٹے تو مٹا دینا چاہیے۔ صدیوں سے انسان ٹانگوں کے بجائے پہیوں پر چل رہا ہے اور آج اس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ مشینری کو اوجِ کمال تک پہنچا دیا ہے۔

" یہ پیدل گھسٹنے والے جنھوں نے پہیوں اور مشین پر چلنے کے اپنے خلقی حق کو نہیں سمجھا اور اس سے مجرمانہ بے اعتنائی برتی آج نہ صرف شاہراہوں پر پیدل گھسٹنے پر اصرار کر رہے ہیں، بلکہ موٹروں اور مشین پر چلنے والوں کے برابر حقوق کا مطالبہ کر رہے ہیں صبر و برداشت کی بھی ایک حد ہوتی ہے۔ اس حد کے گزرنے کے بعد وہ خوبی کے بجائے عیب بن جاتا ہے۔ چناں چہ ان پیدلیوں کے وجود پر ترس کھانے کا وقت گزر گیا۔ ان کے معاملے میں مزید ڈھیل دینا سانپ کو آستین میں پالنے کا مرادف ہوگا۔ ان بدنصیبوں کے لیے اب کچھ نہیں کیا جا سکتا۔ جو حرکات ان سے سرزد ہو رہی ہیں ان کا شدید تقاضا ہے کہ ان کو جلد از جلد فنا کے گھاٹ اتار دیا جائے تاکہ موجودہ بے اطمینانی کا دور ختم ہو اور ملک میں ہر جگہ امن و اطمینان کی فضا کا دور دورہ ہو جائے۔ ان وجوہ کی بنا پر میں چاہتا ہوں کہ "استیصالِ پیدلی ایکٹ" پاس کر دیا جائے۔ اس کی رو سے جو پیدلی بھی جہاں کہیں پولیس کو نظر آئیگا اسی لمحہ جان سے گزار دیا جائے گا۔ آخری مردم شماری کے اعداد شمار کو دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارے ملک میں ان موذی جانوروں کی تعداد کل ۱ہزار سے زائد نہیں ہے۔ اور مغربی ریاستوں میں ان کی تعداد نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہے۔ میں فخریہ بیان کرتا ہوں کہ میرے علاقہ میں آج ایک بھی پیدلی زندہ نہیں ہے۔ کل تک تو ایک باقی تھا۔ لیکن اس کے متعلق بھی کل شام بذریعہ تار اطلاع آئی ہے کہ اسے ایک موٹر بان نے کچل کر مار ڈالا۔ وہ شاہراہ پر گزر رہا تھا اور بیان یہ کیا جاتا ہے کہ رینگتا ہوا اپنی بیوی کی قبر کی زیارت کے لیے جا رہا تھا۔ احمق کہیں کا! ہمارے نیویارک میں بھی آج کل کوئی بدنصیب پیدلی نہیں ہے۔ لیکن بہر حال دوسری ریاستوں کی جہاں بدقسمتی سے یہ مخلوق ابھی کافی تعداد میں پائی جاتی ہے، مدد کرنا ہمارا سب کا مشترکہ فرض ہے۔"

اس تجویزی تقریر کے بعد تائیدی تقریروں کی کمی نہ تھی۔ چناں چہ یہ ایکٹ فوراً پاس ہو گیا۔ البتہ تین ریاستوں کے ارکان کی جانب سے مخالفت ہوئی سو اس کی اتنی عظیم الشان اکثریت کے مقابلے میں کوئی حیثیت نہ تھی۔ ریاستوں سے اس وبا کو جلد از جلد ختم کرنے کے لیے ایک انعام بھی رکھا گیا جو اس ریاست کو ملتا تھا جو سب سے پہلے اپنے ہاں سے پیدلیوں کا خاتمہ کرے۔

یہ تھا وہ زمانہ جب وہ عورت موٹر کے نیچے آ کر کچلی گئی تھی جس کے بچے نے پہاڑوں پر چڑھتے ہوئے موٹر بازوں سے انتقام لینے کی قسم کھائی تھی۔ ہر چند اس نے زبان سے کچھ نہیں کہا تھا، لیکن مکے بنا بنا کر جوش غضب میں دکھانا اسی مفہوم کو ادا کر رہا تھا۔

پیدلیوں کا استیصال بھی بتدریج ہوا۔ فوراً کے فوراً عمل میں نہیں آ گیا۔ بلکہ بعض پیدلی خاندانوں کی جانب سے غیر متوقع مقابلہ بھی ہوا۔ لیکن بے نتیجہ۔ سب مرکھپ کر رہ گئے۔

سو سال کے بعد ایک اتوار کی سہ پہر کو دی اکیڈمی آف نیچرل سائنسز، فلیڈلفیا میں سیلانیوں سے پُر تھی۔ ہر شخص اپنی علیحدہ مشین سے چلنے والی کار میں سوار تھا۔ بے آواز ربڑ ٹائر کے پہیوں پر وہ ہر صف کے درمیان چل رہے تھے اور ہر جاذب توجہ شے کو جو وہاں نمائش کے لیے رکھی گئی تھی تھوڑی تھوڑی دیر رک رک کر دیکھتے جاتے تھے۔ ایک شخص اپنے چھوٹے لڑکے کے ہمراہ سیر کر رہا تھا۔ لڑکا اپنی علیحدہ کار میں تھا اور باپ علیحدہ۔ لڑکا دنیا کے عجائب دیکھ دیکھ کر حیرت زدہ ہوا جاتا تھا اور باپ اپنے بچے کے سوالات اور استفسارات کے جوابات دینے میں نہایت دلچسپی لے رہا تھا۔ دیکھتے دیکھتے لڑکے نے اپنی کار ایک گلاس کیس کے سامنے ٹھیرائی۔ تھوڑی دیر تک نہایت غور سے گلاس کیس کے اندر رکھی ہوئی چیزوں کو دیکھتا رہا۔ بالآخر اس نے اپنے باپ سے پوچھا،

" اس میں یہ کیا ہے ابا جان ؟ یہ تو ہمارے ہی جیسے معلوم ہوتے ہیں۔ بس کچھ ہئیت بدلی ہوئی ہے۔"

" بیٹا یہ پیدلیوں کا خاندان ہے یہ کافی پرانے زمانے کے لوگ ہیں۔ مجھے تو تمھاری دادی نے ان کے متعلق بتایا تھا وہ کہتی تھیں سو سال ہوئے یہ خاندان آورزک کی پہاڑیوں میں گولی سے ہلاک کیا گیا تھا۔ ان کے متعلق یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ دنیا میں بس یہ آخری خاندان تھا۔"

" افسوس" لڑکے نے ذرا آہستہ سے کہا " اگر ان میں سے کچھ اور لوگ بھی ہوتے تو میں آپ سے درخواست کرتا کہ ان کے بچوں

میں سے میرے کھیلنے کے لیے لائیے:"

"اب ان میں سے کوئی نفر بھی باقی نہیں ہے" باپ نے کہا "سب مر کھپ گئے"

یہ شخص سمجھ رہا تھا کہ وہ اپنے بچے سے سچ بول رہا ہے۔ حالاں کہ جو کچھ اس نے بتایا اس کی معلومات کی حد تک تو صحیح ہو سکتا تھا لیکن فی الواقع غلط تھا۔ اس لیے کہ ابھی کچھ تعداد پیدلیوں کی باقی تھی اور ان کا سردار آٹھ سالہ لڑکے کا پڑپوتہ تھا جس نے پہاڑی پر کھڑے ہو کر مکے دکھا دکھا کر اپنے جوشِ انتقام کا اظہار کیا تھا۔

انسان کی یہ ہمیشہ سے خصوصیت رہی ہے کہ آب وہوا کے ناموافق گرد و پیش و دیگر حالات کی ناسازگاری کے علی الرغم اس نے کسی نہ کسی طرح اپنی ہستی کو برقرار رکھا ہے۔ پیدلیوں کے استیصال کا قانون نافذ ہونے کے باوجود یہ خاندان زندہ رہا۔ ہر چندان کی تعداد کم تھی اور تہذیب جدید کی تمام نعمتوں سے بھی محروم تھے لیکن ان سب دقتوں اور مصائب کے باوجود انھوں نے اپنی زندگی کو برقرار رکھا۔ شکار پر ان کی گزر بسر ہوتی تھی۔ دو نسلیں اسی طرح گزر گئیں لیکن مہذب دنیا کو ان کے وجود کا پتہ بھی نہیں چلا۔ وہ اپنے خیال میں یہی سمجھتی رہی کہ پیدلیوں کا دنیا سے خاتمہ ہو چکا ہے،

یہاں ان لوگوں نے جنگل میں اپنی چھوٹی سی ایک ریاست قائم کر لی۔ ان کی باقاعدہ ایک ہیئت انتظامیہ بن گئی۔ عدالتی نظام قائم ہو گیا۔ ان کا حاکم ہمیشہ ملر ہوتا تھا۔ اوّل وہ پیدلی خاندان کا آٹھ سالہ لڑکا نفرت کا بیج اپنے دل میں لیے جوان ہوا۔ پھر اس کا بیٹا جسے بچپن ہی سے اس غرض سے تربیت دے کر جوان کیا تھا کہ وہ مشین سے نفرت کرے اور مشینی چیزوں کو تباہ و برباد کرنے کی سعی و کوشش کرے۔ پھر اس کا پوتہ اسی آبائی نفرت کو ورثہ میں لے کر دنیا میں آیا۔ وہ عاقل و ہوشیار تھا اور مفکر بھی تھا۔ اس کے بعد اس کا پڑپوتہ جانشین ہوا۔ اس کا نام ابراہیم ملر تھا۔ اس کو تین نسلوں کی نفرت بھی سہ آتشہ ہو کر ملی تھی اور موٹر بازوں اور مشینی فدائیوں کو تباہ کرنے کے لیے اس کے حصے میں تفکر و تدبر بھی کافی آیا تھا۔

پیدلیوں کی اس بستی کی صدارت جو اوزرک کی پہاڑیوں میں پنہاں تھی ابراہیم ملر کو ورثہ میں ملی تھی۔ وہ علیحدہ رہتے اور تہذیب جدید سے منقطع تھے۔ لیکن جاہل نہ تھے۔ وہ تعداد میں بے شک کم تھے لیکن نہایت عاقل اور حالات و معاملات کو سمجھنے والے۔ سب سے پہلا کیمپ جو پیدلیوں کا وہاں جا کر آباد ہوا تھا، ان میں بڑے شاندار قسم کے لوگ تھے۔ ان میں موجد بھی تھے۔ کالج کے پروفیسر بھی تھے۔ محب وطن بھی تھے اور ایک قانون و فقہ کا ماہر بھی تھا۔ ان لوگوں نے اپنے علم کو نہ صرف باقی رکھا بلکہ اور مزید ترقی دی اور اپنی آئندہ نسل میں پھیلایا۔ وہ زراعت کرتے تھے۔ جنگلوں میں شکار بھی کرتے تھے۔ ندیوں اور دریاؤں میں مچھلیاں بھی پکڑتے تھے اور ان سب کاموں کے ساتھ ساتھ جو معمل اور لیبارٹیریاں انھوں نے جنگل ہی میں بنا لی تھیں۔ اس پر بھی کام کرتے رہتے تھے۔ ان کے پاس موٹریں بھی تھیں اور وہ وقتاً فوقتاً حسب ضرورت اپنے پاؤں باندھ کر دشمن کی سرزمین میں جاسوسی کے لیے بھی جاتے تھے۔ اپنے کچھ آدمیوں کو انھوں نے بچپن ہی سے اس مقصد کے لیے تربیت دی تھی تاکہ وہ مہذب دنیا میں جا کر وہاں کے حالات و کوائف سے ان کو باخبر رکھیں اور ان میں بآسانی موٹر بازوں کی طرح رہ سکیں۔

گویا یہ ایک نوآبادی تھی جس کے ہر فرد کا ایک ہی مقصد زندگی تھا۔ اور ایک یونین تھی جس کے ہر ممبر کا نصب العین محض ایک ہی تھا۔ اسی ایک نصب العین کا ساری بستی میں چرچا تھا۔ بچے تتلا تتلا کر اسی کو ایک دوسرے سے کہتے تھے، مدرسہ کے بچے اسی ایک مقصد کا آپس میں ذکر کرتے تھے۔ چاندنی راتوں میں نوجوان اپنی تفریح کے لمحات میں بھی اسی کی رٹ لگائے رکھتے تھے۔ لیبارٹریوں کی در و دیوار پر یہی جلی حروف میں کندہ تھا۔ بوڑھے اپنے بچوں کو اپنے گرد جمع کرتے اور ان سے اسی ایک مقصد کے لیے قسم لیتے تھے۔ غرض بستی کی ہر حرکت اسی ایک غایت کی جانب تھی کہ "ہم ایک روز واپس جائیں گے"

بلا استثنا ان کے ایک ایک بزرگ کو ڈھونڈھ ڈھونڈھ کر جنگلی و وحشی جانوروں کی طرح ہلاک کیا گیا تھا اور بغیر رحم کھائے انھیں کیڑے مکوڑوں کی طرح فنا کر دیا گیا تھا۔ اس سلوک پر ان کے دلوں میں اس مشین پر دوڑنے والی مہذب دنیا سے جتنی بھی نفرت ہوتی کم تھی لیکن نہیں وہ ان سے انتقام نہیں لینا چاہتے تھے بلکہ وہ اپنی آزادی چاہتے تھے۔ ان کی آرزو یہ تھی کہ ان کو آزادی کے ساتھ شہروں میں رہنے کا حق دیا جائے اور جہاں وہ چاہیں آ جا سکیں۔ کسی قسم کی پابندی میں جکڑے ہوئے وہ نہ ہوں۔ تین نسلوں تک اس نوآبادی نے اپنے وجود کو چھپائے رکھا وہ زندہ رہے تو اسی ایک مقصد کے لیے اور جان دی تو اسی ایک مقصد کے لیے۔ اب وقت آ گیا تھا کہ وہ اپنی اس آرزو کو عملی جامہ پہنائیں۔ جو ان کی خواہشات ہیں انھیں بروئے کار لائیں۔ اس اثنا میں موٹر بازوں کی دنیا نے بھی بڑی ترقی کر لی تھی۔ وہ شدید قسم کے۔ دہ بر ست ہو چکے تھے۔ اور اپنی خود غرضانہ

باقی صفحہ ۳۲ پر ملاحظہ ہو

صافی

حکیم ڈاکٹر اور وید صاحبان نے متفقہ طور پر یہ تسلیم کر لیا
یہ نبض شناس اور ماہرین فن بلا کھٹکے اپنے مریضوں کو
صافی دکھاتی ہے۔ اتنی مؤثر اور پھر اتنی بے ضرر کہ بچہ، بڑا، اور بوڑھا

طرزون: ——— ہندستان کی جڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود
ی بوٹیاں ہی ہیں جو صحیح معنوں میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کر سکتی ہیں۔ "طرزون" خاک پاک ہند کی ایک بوٹی
جاتی ہے اور اسے قوت دیتی ہے اور ان زہریلے مادّوں اور جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل
باری کا کمال: "طرزون" گرمی کو برداشت نہیں کر سکتی۔ گرمی اس کے خاص اثر کو زائل کر دیتی ہے
ہنرمندی سے صافی میں شامل کیا گیا اور اس کے ساتھ دوسری دوائیں شامل کی گئیں جو اس کے اثرات کو قائم رکھ
خارج کرتی ہے اور ساتھ ساتھ معدہ، جگر، گردوں، آنتوں اور گلٹیوں کے نظام کو درست کرتی ہے ——— **خون اور**
خارش، کن پھیڑ، گلے کا درد، گرمی، پیشاب کی جلن، خون کا بخار، چیچک، کسی جگہ سے پیپ نکلنا، یہ سب خون او
پرانا قبض: ——— آنتوں میں اگر پاخانہ رک جائے تو یہاں سے زہریلا مادہ خون میں ملنا شروع ہو جاتا ہے۔ مگر
نہیں رہتی۔ دوسرے تیسرے دن صافی کی ایک خوراک پی لینے سے قبض ہرگز نہیں رہتا۔ ——— **موسم کی**
ہمیشہ ایسا ہوا ہے اور ہمیشہ ایسا ہوگا۔ ایسے زمانے میں خون کی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ طبیعت گری
موقعوں پر تن درست اور بیمار دونوں کو صافی استعمال کرنی چاہیے ——— **خون صاف اور چہرہ گلا**
خوب صورت جلد داغ دار ہو جاتی ہے۔ یہ حسن کی موت ہے۔ مگر آپ ایسا کیوں ہونے دیں۔ ایسے موقعوں پر
کپڑے پتلے ہوتے ہیں۔ جسم بدزکرشے گی **ہمدرد** ایسے موقعوں پر سونے پر سہاگہ۔

زندگی میں بہت دُور نکل گئے تھے۔ اشتراکیت نے عوام کو ضروریاتِ زندگی کی تقریباً سب آسائشیں فراہم کر دی تھیں لیکن افسوس کہ مسرت و خوشی جس شے کا نام ہے اس سے ان کی زندگیاں یکسر خالی تھیں۔ سب آرام سے رہتے تھے۔ ہر شخص کی کچھ نہ کچھ آمدنی تھی ہر شخص کو رہنے کے لیے گھر، کھانے کے لیے غذا اور پہننے کے لیے کپڑے میسر تھے۔ لیکن سب میں یکسانیت تھی۔ جس قسم کی چیزیں میرے پاس تھیں بالکل اسی قسم کی چیزیں تمھارے پاس بھی تھیں۔ کنکریٹ کے مکان تھے جو لاکھوں کی تعداد میں ایک ہی مرتبہ بنوا دیے گئے تھے۔ ان میں تنوع کا نام و نشان نہ تھا۔ کاغذ کے کپڑے ہوتے تھے جن پر پانی کوئی اثر نہ کر سکے۔ یہ بھی سب ایک ہی ڈیزائن کے ہوتے تھے۔ ان میں بھی گونا گونیت نہ تھی۔ ہر شخص کو چار سوٹ سالانہ کے حساب سے ملتے تھے اور غذا اینٹوں کی شکل میں ملتی تھی۔ اس اینٹ میں وہ تمام غذائی عناصر موجود ہوتے تھے جن کے بل پر انسانی زندگی کا دار و مدار ہے۔ ہر اینٹ پر حراروں کی تعداد کی مہر لگی ہوئی تھی۔

صدیوں سے سائنس داں اس جہت میں کام کر رہے تھے بالآخر مدتوں کی محنت کا نتیجہ اس شکل میں نکلا کہ تمام زندگی یکساں ہو کر رہ گئی اور سارے کاموں کی انجام دہی بس بٹن دبانے پر موقوف ہو کر رہ گئی۔ لیکن یہ زندگی مسرت کی زندگی سے کوسوں دور تھی اس میں اعضاء اور ہاتھ پیروں سے کام لینے کی کہیں بھی گنجائش نہ تھی۔ مشین نے انسانیت کو گھونٹ کر رکھ دیا تھا۔ گرمی میں تو لوگوں کو تھوڑا بہت پسینہ آجاتا تھا۔ لیکن صدیوں سے لوگ اسے بھی غیر ضروری سمجھنے لگے تھے۔ بلکہ جو ذرا اونچا اور زیادہ مہذب طبقہ تھا، اس کے ہاں تو پسینہ آنا تہذیب سے گری ہوئی علامتوں میں شمار کیا جاتا تھا۔ محنت مشقت اور ہاتھ پیر ہلا کر کام کرنے کے لیے لغت میں جتنے بھی الفاظ تھے انھیں متروک الاستعمال سمجھا جانے لگا۔

لوگوں کی زندگیوں میں مسرت کی لہر ناپید ہو چکی تھی۔ سڑکوں پر مشینی رفتار کو بھی ایک خاص حد سے آگے نہیں بڑھایا جا سکا۔ اکیسو بیس میل فی گھنٹہ سے زائد کوئی مشین سڑک پر نہ چل سکتی تھی۔ اس اعتبار سے بھی موٹر بازوں کی خواہشات کو لگام لگ گئی۔ اس کے علاوہ کچھ دوسری حدیں بھی تھیں جنھیں وہ نہ توڑ سکے۔ نہ زمان و مکان دونوں اپنی جگہ قائم تھے۔ انھیں دن کی روز افزوں مشینی ترقی بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلا سکی۔ نہ مکان ہی کی حد بندیاں ٹوٹیں اور نہ زمان ہی کی سرحدوں کو پار کیا جا سکا۔

اس کے علاوہ ہر شخص کے خون میں سمیت و زہریلے مادّے گردش کر رہے تھے۔ اس لیے کہ تمام فضا اور کرۂ ہوائی گیسولین اور پٹرول کے بخارات سے مملو رہتا تھا اس پر مستزاد یہ چیز تھی کہ پسینہ کے ذریعہ جسم کے فاسد مادوں کا اخراج تقریباً بند ہو چکا تھا اور ہاتھ پاؤں نہ ہلنے کی وجہ سے خود پسینے کا وجود ہی تہذیبِ جدید کے لیے محلِ نظر بن کر رہ گیا تھا۔ ان کے کام کی نوعیت ہی بدل چکی تھی۔ ایک انسان کو اپنی معاش کے لیے زیادہ سے زیادہ دو تین گھنٹوں سے زیادہ مصروف نہیں رہنا پڑتا تھا۔ وہ بھی اس طرح کہ کچھ گھنٹے کارخانہ میں کرسی پر بیٹھ کر گنوا دیے یا دفتر میں کام دیکھ لیا۔ اسے کبھی تھکنے کی نوبت نہیں آتی تھی۔ جب تھکتے نہیں تھے تو نیند کے گھنٹے بھی خود بخود کم ہو گئے۔ کام اور نیند سے جو اوقات بچتے اس میں موٹروں میں بیٹھ کر ادھر سے اُدھر اور اُدھر سے ادھر کرتے پھرتے۔ چھوٹے سے چھوٹے بچے تک کو مشین میں بٹھایا جاتا وہیں وہ پلتے اور وہیں پرورش پا لیتے۔ گھر کا نام و نشان مٹ گیا۔ بس گھر سمجھو یا بازار جو کچھ تھی ان کے لیے موٹر اور مشین تھی۔

سوسائٹی کی بنیاد نظریۂ اشتراکیت پر تھی۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ ہر طبقہ آرام سے گزر بسر کرتا تھا۔ جرم کا وجود تو نظریہ برائنٹ پر عمل درآمد ہونے کے بعد سے بالکل مٹ چکا تھا۔ برائنٹ نظریہ یہ تھا کہ پوری آبادی میں ۲ فی صدی ایسے لوگ ہوتے ہیں جن کو اگر باقی آبادی سے علحدہ رکھا جائے یا آختہ کر دیا جائے تو ایک ہی نسل میں جرم کا خاتمہ ہو جائے گا۔ جب شروع میں برائنٹ نے یہ نظریہ پیش کیا تو لوگوں نے اسے شبہ کی نظروں سے دیکھا۔ لیکن رفتہ رفتہ شبہ دور ہوتا گیا اور اس کے بعد ہر اس شخص نے اسے لبیک کہا جو اس کی زد میں نہیں آتا تھا۔

سوسائٹی کی بنیاد تو بے شک نظریۂ اشتراکیت پر تھی۔ لیکن اس سے یہ نہ سمجھنے گا کہ وہاں امیر و غریب کا وجود مٹ گیا تھا۔ نہیں، امیر و رئیس اس کے باوجود بھی موجود تھے۔ اور اصل میں پوری ریاست کی باگ ڈور ہی چند رؤسا کے ہاتھوں میں ہوتی تھی جس طرح اور جس طرف وہ چلانا چاہتے تھے سب جانوروں کی طرح اسی طرف چلتے تھے۔ کسی کی مجال نہیں تھی کہ ان کے خلاف لب کشائی کا تصور بھی کر سکے۔ چناں چہ اس وقت امریکا میں ہیلیرو کا بڑا دور دورہ تھا۔ امریکی سیاست پر وہ بُری طرح چھائے ہوئے تھے۔ ان کی جاگیر جہاں وہ رہتا ہے ۲۰ میل کے رقبہ میں ۳۰ فٹ کی فولادی دیواروں سے احاطہ بند تھی۔ اکّے دکّے ہی کو اس کے اندر جانے کا شرف حاصل ہوا ہوگا۔ وہ اس قدر روپے اور قوت کے مالک سمجھے جاتے تھے کہ تمام ملک ان کے اشارے پر ناچتا تھا۔ امریکا کے صدر کا انتخاب ان کے اشاروں پر ہوتا تھا

وہ جس کو چاہتے وہ صدر منتخب ہوتا تھا۔ جہاں یہ صورت ہو تو ظاہر ہے کہ وہ اپنے آپ کو صدر امریکہ سے بھی درجے میں بلند سمجھے گا۔ ان کے دشمن کہتے تھے کہ ان کی اس قدر دولت کا راز یہ تھا کہ انھوں نے فورڈ اور روک فیلر خاندانوں میں شادیاں کی تھیں۔ بس اس سے دولت مند ہو گئے لیکن فی الواقع یہ خیال ان کا غلط تھا اور محض حسد اور کینہ کی پیداوار تھا۔ ہیلرز بڑے بڑے بینکوں کے مالک تھے فیکٹریوں اور بڑے بڑے دفاتر کی عمارتیں ان کی ذاتی ملک تھیں۔ امریکہ کا صدر اور عدالت عالیہ کے جج وغیرہ سب ان کے غلام تھے۔ ان کے قبضہ میں ایک اور بھی شے تھی جس کا تذکرہ نہ کبھی ویسے سنا نہ اخبارات میں پڑھا۔ اس خاندان کا ایک ہی بچہ تھا اور وہ پیدل چلتا تھا۔

ولیم ہنری ہیلرز ایک کروڑپتی شخص تھا۔ جب اسے معلوم ہوا کہ اس کی بیوی کے ہاں ایک جیتی جاگتی لڑکی پیدا ہوئی ہے تو اس نے دیوتاؤں سے وعدہ کیا (اگرچہ اسے کچھ نہیں معلوم تھا کہ وہ دیوتا کون ہے) کہ میں کم سے کم ایک گھنٹہ اس بچی کی دیکھ بھال اور تربیت میں صرف کروں گا۔ کچھ ماہ تک تو اس بچی میں کوئی غیر معمولی بات دیکھنے میں نہیں آئی۔ اگرچہ ابتدا ہی سے اس کی ٹانگوں کو دیکھ کر تمام نرسوں اور آیاؤں نے یک زبان ہو کر کہا تھا کہ اس بچی کی ٹانگیں بڑی بدصورت اور بھدی ہیں۔ اس کا باپ تو یہ سمجھ کر خاموش ہو رہا کہ ٹانگیں تو سب بچوں کی بدصورت اور بھدی ہی ہوتی ہیں۔ ان کا کیا ذکر کرنا!

جب وہ بچی ایک سال کی ہوئی تو بچی نے کھڑے ہونے کی کوشش کی۔ اور ایک آدھ قدم بھی چلنا شروع کیا۔ خیر اس کو بھی نظر انداز کر دیا گیا کہ بچہ ہے شروع شروع میں کچھ ماہ اگر اپنی ٹانگوں پر کھڑا ہو جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ بلکہ بہرحال اس کی یہ عادت تھی خراب اور اسے چھڑانا چاہیے تھا۔ لیکن اس بچی کے باپ نے نرسوں کو یہ ہدایات دے رکھی تھیں کہ "ہر بچہ کی اپنی علیحدہ ایک شخصیت ہوتی ہے، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ جو کچھ یہ کرے اسے کرنے دو۔ روکو نہیں۔ اس معاملہ میں اس نے نرسوں کا اعتبار نہیں کیا بلکہ اپنے ایک پرائیویٹ سکریٹری کو ان نرسوں کی نگرانی کے لیے متعین کر دیا۔ اور حکم دیا کہ بچی کے متعلق روزانہ رپورٹ دی جائے۔

بچی بڑھی اور بچپن کی زندگی سے نکل کر لڑکپن میں قدم رکھا۔ اب بچی کو 'مارگیراٹا' کے شاندار نام سے پکارا جانے لگا۔ جیسے جیسے وہ بڑھتی گئی اس کی ٹانگیں بھی اسی مناسبت سے بڑھتی گئیں۔ اور جتنا زیادہ وہ ان سے کام لیتی چلتی پھرتی، اتنی ہی زیادہ وہ مضبوط اور توانا ہوتی گئی۔ وہاں اس کی مدد کرنے والا کوئی نہ تھا اس لیے کہ بڑوں میں وہاں کوئی بھی اس قابل نہ تھا۔ کہ پیدل چلتا اور اس کے لیے نمونہ بنتا۔ لیکن بغیر کسی کو چلتا دیکھے اس نے چلنا سیکھ لیا۔ نہ صرف یہ کہ وہ چلنے کو پسند کرتی تھی بلکہ جب اس کے قریب مشین لائی گئی اور اسے اس میں بیٹھنے کی ترغیب دی گئی تو اس نے اس پر سخت اعتراض کیا اور بلی کے بچے کی طرح ناراض ہو کر ایک چیخ ماری کہ اسے میرے پاس سے لے جاؤ۔ اس نے نہ صرف یہ کہ گھر یلو چھوٹی موٹر کو پسند نہیں کیا بلکہ وہ کسی کی موٹر میں بیٹھتی بھی نہیں۔ جب اس کا لڑکپن بھی گزرنے لگا۔ اور لڑکی میں سن بلوغ کے آثار ہویدا ہونے لگے تو ہیلرز کو بڑی فکر ہوئی کہ اس بچی کا اب ہوگا کیا؟ اس نے اپنی لڑکی کی ٹانگوں کے سلسلہ میں ہر شخص سے جو اس صورت حال سے واقف تھا مشورہ کیا۔ ہیلرز یہ تو چاہتا تھا کہ اس کی لڑکی کی شخصیت کو نشو و نما ملے۔ لیکن وہ اسے اس حال میں دیکھنا نہیں چاہتا تھا کہ ساری دنیا کے لیے نمائش بن کر رہ جائے۔ چنانچہ اس نے علم الاعصاب اور علم تشریح کے ماہروں۔ ماہر نفسیات و ماہرین تعلیم اور بچوں کی نفسیات و برتاؤ کو سمجھنے والے عالموں کی ایک کانفرنس بلائی۔ مارگیراٹا کو دیکھنے کے بعد اس بات پر تمام کے تمام متفق تھے کہ یہ حیرت انگیز اور قابل رحم کیس ہے یعنی یہ کہ اس لڑکی نے اپنے پیدل چلنے والے اجداد سے مشابہت پائی ہے۔ گویا اسے وہ روگ لگا ہے جو اس کے آباء و اجداد میں پایا جاتا تھا۔ چناں انھوں نے اس کی پیدل چلنے کی بیماری کو 'پرکھا روگ' بتایا۔

علاج کے سلسلہ میں ہزاروں تجویزیں ان ماہرین کی جانب سے آئیں۔ کسی نے کچھ بتایا کسی نے کچھ۔ ایک صاحب نے یہ تجویز پیش کی کہ اس لڑکی کے ٹخنے توڑ دئے جائیں تاکہ آیندہ یہ کھڑے ہونے کے قابل ہی نہ رہے۔ یہ تجویز سن کر ہیلرز کو اس قدر غصہ آیا کہ اس نے ان سب ماہرین سے نہایت درشت لہجہ میں کہا کہ میری لڑکی کے ٹخنے توڑنے سے پہلے آپ سب جہنم واصل ہو جائیے اس نے انھیں لڑکی کے متعلق عام پبلک میں چرچا کرنے سے منع کیا اور اس سلسلہ میں ان کو کافی روپیہ بھی دیا تاکہ وہ خاموش رہیں۔ اس نے انھیں جہنم واصل ہونے کو تو کہہ دیا لیکن اسے خود جہنم کے متعلق کچھ نہیں معلوم تھا کہ وہ کونسا مقام ہے اور کہاں ہے۔ البتہ کوئی چیز اس کے تحت الشعور میں تھی کہ اس جملہ کی ادائیگی کے بعد اس کے دل کی بھڑاس نکل گئی۔ جیسے کسی کو واقعی

سزا دینے اور بدلہ لینے کے بعد انسان خوش ہوتا ہے۔

روپے لے کر وہ سب کے سب رخصت ہو گئے سوائے ایک صاحب کے جو اس حکم کو سننے کے باوجود بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلے۔ اب ہیلر اور یہ بوڑھا شخص ہی کمرے میں رہ گئے تھے لڑکی باہر دھوپ میں کھیل کود رہی تھی۔ ہیلر نے جوان حضرت کو دیکھا تو بگڑ کر کہا "ہیں آپ ابھی تک یہیں بیٹھے ہیں؟ میں نے تو آپ سے بھی کہا تھا کہ جہنم میں جاؤ۔"

"میں کیوں کر جاؤں" اس شخص نے نہایت گرمی سے جواب دیا "وہ لوگ تو آپ کے گھر سے چلے گئے۔ بغیر آپ سے یہ دریافت کئے کہ جہنم کہاں ہے؟ لیکن میں تو یہ معلوم کئے بغیر نہیں جاؤں گا کہ جہنم کہاں واقع ہے تاکہ آپ کے حکم کے مطابق میں وہاں جانے کی کوشش کروں۔ ہماری آبدوز کشتیوں نے سمندر کی تہ کو دس میل نیچے جا کر دریافت کر لیا۔ ہمارے ہوائی جہاز سیاروں کے قریب تک پہنچ گئے۔ ایورسٹ کی چوٹی کو ہم نے ختم کر لیا۔ ان سب جگہوں کا حال تو ہم پڑھتے ہیں ہمیں ان کے متعلق کچھ نہ کچھ معلوم ہے۔ لیکن جہنم کا حال کہیں دیکھنے میں نہیں آتا۔ کچھ صدیاں گزریں ماہرین دینیات بتاتے تھے کہ جہنم وہ مقام ہے کہ جہاں گنہگار مرنے کے بعد جائیں گے لیکن جس وقت سے برائنٹ کے نظریہ کے مطابق آبادی کے ۲ فی صدی حصہ کو اختہ اور علیحدہ کر دیا گیا ہے گناہ کا ارتکاب ہی ختم ہو گیا۔ لیکن معاف کیجیے آپ کی یہ دولت ثروت اور بے پناہ دبدبہ و قوت جب اپنی اس غیر معمولی ٹانگوں والی لڑکی کو دیکھتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے آپ جہنم کے بہت ہی قریب پہنچ گئے ہیں۔"

"لیکن پروفیسر! واقعہ یہ ہے کہ یہ بچی ہے ذہین" ہیلر نے احتجاجاً کہا "ابھی سات سال کی ہوئی ہے لیکن سائمن بائنٹ سکیل نے اسے پورا دس سال کا بتایا ہے۔ بس مجھے جس چیز سے وحشت ہوتی ہے وہ اس کی ٹانگیں ہیں۔ مجھے اپنی بچی پر فخر ہے۔ لیکن میں چاہتا ہوں کہ یہ دوسری لڑکیوں کی طرح ہو جائے اس صورت میں اس سے شادی کون کرے گا؟ بلاشبہ اس کا پیدل چلنا قطعی نامعقولیت اور پرلے درجہ کی بے تہذیبی بھی۔ ذرا دیکھو تو اسے یہ کیا کر رہی ہے؟"

"ارے بہت خوب!" اس بوڑھے آدمی نے کہا "ابھی پرلے روز تین سو سال پہلے کی ایک کتاب میرے ہاتھ لگی تھی میں نے اسے پڑھا۔ اس میں تصویر تھی۔ جس میں بہت سے بچے بالکل اسی طرح کر رہے تھے۔

"لیکن یہ کیا حرکت ہے؟ اس کا کوئی خاص نام ہے یا بس یوں ہی ایک جسمانی حرکت ہے؟"

"نہیں اسی تصویر میں اس حرکت کا نام بھی لکھا تھا۔ اسے قلابازی کہتے ہیں۔"

"آخر اس حرکت کا کچھ مطلب بھی ہے۔ یہ اسے کرتی کیوں ہے؟" ہیلر نے جو اپنی لڑکی کو یہ حرکتیں کرتے دیکھا تو غریب کو مارے شرم کو پسینہ چھوٹ پڑا۔

"اگر اور لوگ کہیں اسے یہ حرکت کرتے دیکھ لیں تو میں سارے ملک میں مضحکہ خیز بن کر رہ جاؤں گا۔"

"جی ہاں۔ ہے تو یہ واقعہ۔ لیکن آپ اپنے اثر و قوت سے کام لے کر اسے عام ہونے سے روک سکتے ہیں۔ لیکن آپ نے کبھی اپنے خاندان کی ہسٹری کا بھی مطالعہ کیا ہے؟ آپ کو معلوم ہے اس لڑکی میں کس کس کا خون شامل ہے؟"

"نہیں۔ میں نے تو کبھی دلچسپی لی نہیں۔ لیکن اتنا جانتا ہوں کہ انقلابی امریکنوں کی اولاد میں سے ہوں۔ ایک کتب فروش نے ہمارے خاندان کی پوری ہسٹری طبع کرائی ہے۔ میں نے تو اسے ابھی تک پڑھا نہیں اور ان کاغذات کو بھی نہیں پڑھا جو وہ مجھ سے دستخط کرا کر لے گئے تھے۔ اس سلسلہ میں جتنا روپیہ ان لوگوں نے طلب کیا میں نے دے دیا۔

تو آپ کا سلسلہ نسب انقلابی امریکینوں سے ملتا ہے! اچھا وہ کتاب کہاں ہے؟"

ہیلر نے گھنٹی بجائی۔ اس کا پرائیویٹ سکریٹری اپنی چھوٹی سی موٹر چلاتا ہوا اندر آیا۔ اور کتاب لانے کے سلسلہ میں حکم احکام لے کر واپس چلا گیا۔ کتاب آگئی۔ اس بوڑھے پروفیسر نے بڑے اشتیاق سے کتاب کو کھولا اور پڑھنے لگا۔

کمرے میں بالکل خاموشی تھی۔ جو کچھ آواز و شور تھا وہ باہر بچی کے کھیلنے کی وجہ سے تھا ورنہ کمرے کے اندر مکمل سکوت تھا۔

اچانک بوڑھے پروفیسر نے کتاب پڑھتے ہوئے کہا۔ بالکل صاف ہے۔ آئینہ کی طرح صاف۔ آپ کے انقلابی جد امجد کا نام ملر تھا۔ پورا نام ابراہیم ملر۔ وہ قصبہ ہملٹن کے رہنے والے تھے ان کی والدہ کو انڈیانیز (سرخ ہندستانیوں) نے پکڑ کر مار ڈالا تھا۔ وہ بڑے ضدی قسم کے پیدلیوں میں سے تھے اور کار میں سفر کرنے سے انھیں سخت نفرت تھی۔ کچھ صدیاں قبل تو خیر ہر شخص پیدل ہی تھا۔ آپ کے پردادا کی ایک بہن تھیں انھوں نے ابراہیم ملر سے شادی کر لی۔

مارگیریٹا ہیلر ان کا نام تھا۔ اور آپ کے پر دادا ولیم ہیلر کی وہ ایک ہی بہن تھیں۔ وہ خود بہت آزاد خیال خاتون تھیں۔ جس وقت انھوں نے ابراہیم ہلر سے شادی کی تو ان کے خاندان والے ان سے ناخوش تھے اور ان کے لیے اس رشتہ کو پسند نہیں کرتے تھے اس لیے کہ ابراہیم ہلر پیدل بلوائیوں کا لیڈر تھا اور چینی ہلوانیا میں متعدد بلووں کا ذمہ دار تھا۔

ابراہیم ہلر کی وفات کے بعد اس کی بیوہ مارگیریٹا ہیلر اور اس کا آٹھ سالہ اکلوتا لڑکا غالباً پیدیوں کے عام اشتبہ سال کے زمانہ میں مارے گئے۔ ایک پرانے خط میں جو مارگیریٹا نے اپنے بھائی کو ابراہیم ہلر سے شادی کرنے سے قبل لکھا تھا۔ چند جملے نظر سے گذرے جن میں اس نے نہایت فخریہ انداز میں بیان کیا تھا کہ "میں اپنی زندگی میں کبھی کار میں سوار نہیں ہوئی نہ آئندہ کبھی ہوں گی۔ خدا نے جب مجھے تندرست و سالم ٹانگیں دی ہیں تو میں انھیں استعمال نہ کرکے خدا کی ناشکری نہیں کروں گی۔ خوش قسمتی سے مجھے ایک ایسا شخص مل گیا ہے جو اس معاملہ میں میرا ہم خیال اور ساتھی ہے۔ اس کی بھی یہی خواہش ہے کہ کار اور مشین پر جانوروں کی طرح اُڑتے اُڑتے پھرنے کے بجائے وہ انسانوں کی طرح اپنی ٹانگوں پر پھرے گا"

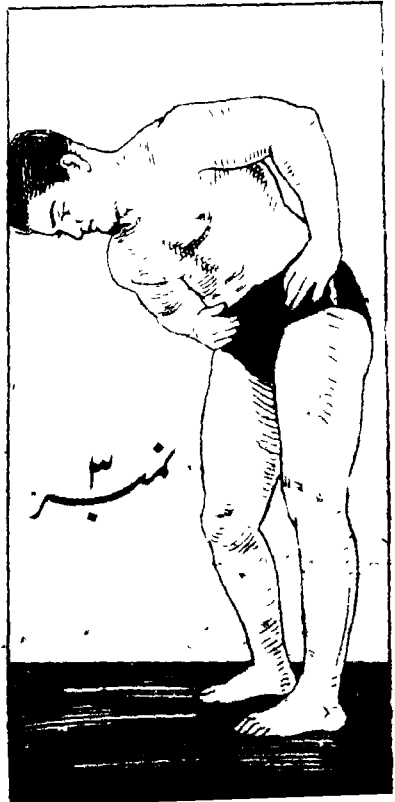
کتاب کا یہ اقتباس پڑھنے کے بعد پروفیسر نے ہیلر سے کہا "آپ کے پردادا کی بہن مر گئی ہے۔ وہ خاتون مرتے مرگئی لیکن اس نئے زمانے کے وقتی فیشن اور طور طریقوں کا ساتھ نہیں دیا۔ آپ نے بھی اس بچی کے سلسلہ میں فرمایا تھا کہ جب اسے خود رفتار گاڑی یا موٹر میں بٹھانے کی کوشش کی جاتی ہے تو اس پر تشنج کے ایسے دورے پڑتے ہیں کہ وہ مرنے کے قریب پہنچ جاتی ہے گویا اس میں وہی خاندانی نفرت عود کر آئی ہے۔ اب اگر آپ نے اس کے معاملے میں زبردستی کی تو آپ اسے مار ڈالیں گے۔ لیکن اس کی وراثتی نفرت کو پسندیدگی سے نہیں بدل سکتے۔ بہتر یہی ہے کہ اس بچی کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے اور جس طرح قدرت اس کی نشو و نما کرنی چاہے اسے ہونے دیا جائے۔ بہرحال کچھ بھی ہو رہے تو یہ آپ کی اپنی لڑکی۔ قدرتاً جو اس کی خواہش ہوگی وہی آپ کی ہوگی اس کو ٹانگیں استعمال کرنے دیں۔ غالباً یہ درختوں پر چڑھے گی۔ دریاؤں میں تیرے گی اور میدانوں میں خوب دوڑے گی۔

(باقی آئندہ)

خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

گردن کی ورزشیں

ورزش نمبر ۱:- پیٹ کے بل فرش پر لیٹ جایئے اس طرح کہ بازو پہلو میں رہیں۔ پھر درمیانی حصۂ جسم یعنے دھڑ کو اٹھایئے۔ اس طرح کہ سر اور بازو زمین پر لگے رہیں اور سر کا بھی پیشانی نہیں بلکہ درمیانی حصہ فرش پر ٹکا رہے جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ جب یہ پوزیشن ہو جائے تو ہاتھ کولھوں پر رکھ دیے جائیں اور جسم کو پیروں سے سر کی طرف اور سر سے پیروں کی طرف جھکولا سا دیتے رہیے جسم کے وزن کو گردن پر سہار یئے ورنہ ہٹ جائیں گے جب گردن کے عضلات تھک جائیں تو ٹھیر جاؤ۔

ورزش نمبر ۲:- ایک کرسی یا اسٹول پر بیٹھیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر گدی پر رکھ لیجیے۔ پھر ان ہاتھوں سے زور ڈال کر سر کو دونوں گھٹنوں کے درمیان لانے کی کوشش کیجیے اس طرح کہ سر تمام راستے ہاتھوں کی اس کوشش کا مقابلہ کرتا رہے۔ ملاحظہ ہو شکل ۲۔ اس کے بعد پھر سیدھے بیٹھ جایئے اور یہی حرکت دوبارہ کیجیے اس ورزش کو اس وقت تک کرتے رہیے جب تک تھک نہ جائیں۔ بہت زیادہ تھکنے کی کوشش نہ کیجیے

ورزش نمبر ۳:- دیوار سے کوئی تین فٹ کے قریب ہٹ کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جایئے۔ پھر سر کو اتنا جھکایئے کہ وہ دیوار سے لگ جائے جیسا کہ شکل ۳ سے ظاہر ہے اس کے بعد ہاتھوں کو اپنے

کولہوں پر رکھیے اور داہنی ٹانگ کو ذرا جھکولا دے کر سر سے دیوار کو حسب توت دھکیلنے کی کوشش کیجیے۔ اسی طرح سے بائیں جانب ٹانگ کو جھکولا دے کر سر سے دیوار کو دھکیلیے۔ شکل ۳ کو دیکھنے سے اور داہنی ٹانگ کی پوزیشن پہ نظر رکھنے سے ورزش اچھی طرح سمجھ میں آ جائے گی۔ باری باری داہنی بائیں جانب جھکولا دے کر کرتے رہیے۔ یہاں تک کہ تھک جائیں۔

ورزش نمبر ۴:۔ بالکل سیدھے کھڑے ہوئے اس طرح کہ آنکھیں سامنے رہیں اور ہاتھ کولہوں پر۔ اس کے بعد اپنی ٹھوڑی کو جھکا کر پہلے سینے سے لگا دیجیے۔ پھر پیچھے لے جائیے جہاں تک آپ لے جا سکیں۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ ہلے۔ شروع میں کوئی پندرہ مرتبہ کیجیے۔ ملاحظہ ہو شکل ۴۔

ورزش نمبر ۵:۔ بالکل اسی طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ جس طرح ورزش ۴ میں ہوئے تھے۔ اس کے بعد اپنے سر کو دائیں طرف اتنا جھکائیے کہ کان شانے سے لگ جائے۔ اسی طرح بائیں جانب جھکائیے۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ ہلے۔ اس ورزش کو بھی شروع میں ۱۵ مرتبہ کیا جائے ملاحظہ ہو شکل ۵۔

قدرتی طریقوں سے صحت کیسے قائم رکھی جا سکتی ہے اور ان ہی طریقوں سے امراض کو کس طرح دفع کیا جا سکتا ہے، ان کی مکمل معلومات کے لیے ہمدرد صحت کی اشاعت خاص "قدرتی علاج نمبر" پڑھیے۔ قیمت ۸/ محصول ڈاک ۳/ کل ۱۱/ بھیج کر آج ہی دفتر ہمدرد صحت سے منگا لیجیے۔

ورزش نمبر ٦:- اس ورزش میں ورزش نمبر ۴ کی طرح سیدھے کھڑے ہونا ہے۔ اس کے بعد سر کو دائیں طرف اتنا پھیرنا ہے کہ شانہ کے پرے آپ کی نظر جا سکے۔ اسی طرح سے بائیں جانب پھیرنا ہے۔ جیسا کہ شکل نمبر ٦ سے ظاہر ہے۔ اس ورزش کو بھی پندرہ مرتبہ کیجیے۔ باقی جسم اس میں بھی نہ ہلے۔

افسانہ

سکتہ

از جناب ایم۔ اسلم صاحب، لاہور

ہر ملک کا رواج علیحدہ ہوتا ہے۔ کہیں پہاڑوں کے دامن میں ایک بستی تھی۔ لوگ خوش حال تھے۔ لیکن ان کے رسم و رواج دوسرے لوگوں سے کچھ مختلف تھے۔ ان میں سے اگر کوئی مرجاتا تو یہ لوگ لاش کو جلانے سے پہلے ایک دن اور ایک رات مرگھٹ میں پڑا رہنے دیتے اور پروہت لاش کے پاس بیٹھ کر منتر اور اشلوک پڑھا کرتا۔ ان لوگوں کے عقیدے کے مطابق اس عرصے میں مرنے والے کی روح گناہوں سے پاک ہوجاتی تھی۔

خوب صورت سردھنی گاؤں کے ایک کسان کی لڑکی تھی۔ باپ کا سایہ سر سے اٹھ چکا تھا۔ ماں کا دم تھا۔ مگر اس کی پرورش اس کے چچا دیالو نے کی تھی۔ دیالو کی عمر لچھمی کی پوجا کرتے کرتے کٹ گئی۔ لیکن لچھمی کے درشن نہ ہوئے لیکن اب لچھمی دیوی سردھنی کے روپ میں جلوہ گر ہو رہی تھی۔ گاؤں کا پٹیل بڑا دھن دولت والا تھا۔ گاؤں والوں میں جب اس کی دولت کا ذکر چل نکلتا تو لوگ کہا کرتے کہ پٹیل نے دو مٹکیں چاندی کے سکے بھر کر گھر میں دبا رکھے ہیں۔ پٹیل کی عمر ساٹھ ستر کے لگ بھگ تھی۔ تین بیویاں پہلے پرلوک بھیج چکا تھا۔ لیکن اس بڑھاپے میں بھی اس کی نظر سترہ اٹھارہ سال کی سردھنی پر تھی۔ اسے معلوم تھا کہ دیالو بڑا لالچی آدمی ہے۔

اسی گاؤں میں ایک بڑھئی جس کا نام شنکر تھا رہتا تھا۔ شنکر خوب صورت جوان اور بڑا ہنس مکھ تھا۔ شنکر کی دوکان گھاٹ کے قریب تھی۔ سردھنی جب ایک مٹکا سر پر اور دوسرا کولھے پر رکھ کر شباب کی مستیوں کے ساتھ جھومتی گھاٹ پر آتی تو شنکر اسے دیکھ کر مسکراتا۔ اور وہ جو حکیموں نے کہا ہے کہ دل کو دل سے راہ ہوتی ہے، سردھنی بھی شنکر کو مسکراتے دیکھ کر مسکرا دیتی۔ پھر آنکھوں کے فتور سے دل بھی متاثر ہوا، اور دونوں میں محبت کی پینگیں بڑھنے لگیں اور آخر چپکے چپکے شادی کے قول و قرار بھی ہو گئے۔ شنکر نے ہمت کر کے سردھنی کی ماں کو کہا۔ اس نے جواب دیا کہ "میں تو اپاہج ہوں۔ سردھنی کا باپ یا سرپرست جو کچھ بھی سمجھو اس کا چچا دیالو ہے جو کچھ کہنا ہے اس سے کہو۔" لیکن دیالو شنکر غریب کی بات کب سنتا تھا۔ اس نے چار کٹورے بھر چاندی پٹیل سے لے کر سردھنی کا اس بوڑھے سے بیاہ کر دیا۔ نہ شنکر کچھ کر سکا اور نہ سردھنی سے کچھ بن پڑا دونوں کلیجہ مسوس کر رہ گئے۔

جب کہار ڈولی اٹھا کر لائے تو پٹیل والیوں نے اسے ڈولی سے اتارا۔ سردھنی سہاگ کا شہابی جوڑا پہنے تھی گھروالیاں کچھ رسم رسوم ادا کر رہی تھیں۔ اچانک سردھنی کو غش آگیا۔ غریب اس صدمہ کی تاب نہ لا سکی۔ بیشتر اس کے کہ کوئی وید حکیم آکر دیکھے۔ اس کے دل کی حرکت بند ہوگئی۔ گھر میں کہرام مچ گیا۔ اودھر سے سردھنی کی سہیلیاں جنھوں نے اسے ابھی ابھی گلے لگا لگا کر رخصت کیا تھا چیختی چلاتی آئیں اور اس عروس نو کو موت کے آغوش میں دیکھ کر سینہ کوبی کرنے لگیں۔ دوپہر ہوتے ہوتے لاش مرگھٹ پہنچا دی گئی اور پروہت پاس بیٹھ کر اشلوک پڑھنے لگے۔

ایک پرسکوت شام پھر مرگھٹ کا سناٹا اور لاش کا قرب پروہت کا دل جو بیٹھے بیٹھے گھبرانے لگتا، تو وہ ذرا بلند آواز سے اشلوک پڑھنے لگتا، اور کبھی لاش کی طرف جو ایک سرخ کپڑے میں لپٹی پتھروں پر رکھی تھی، دیکھ لیتا۔ اچانک اسے سردھنی کا سینا کچھ اٹھتا بیٹھتا معلوم ہوا۔ پروہت کے جسم میں ایک کپکپی سی پیدا ہونے لگی اور وہ آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر لاش کی طرف دیکھنے لگا۔ اس کے دیکھتے دیکھتے سردھنی نے ایک ہاتھ بھی ہلایا۔ پروہت خوف زدہ ہو کر اٹھا اور دو چار قدم پیچھے ہٹ کر دیکھنے لگا۔ سردھنی لمبے لمبے سانس لے رہی تھی پھر وہ اٹھ کر بیٹھ گئی۔ پروہت نے دہشت سے ایک چیخ ماری اور گاؤں کی طرف بھاگ گیا۔

رات ہوچکی تھی، سیاہ رات۔ بادل گرج رہے تھے اور کچھ بوندا باندی بھی ہونے لگی تھی۔ پٹیل اپنی کوٹھری میں بیٹھا چار کٹورے بھر چاندی مفت میں کھوئے جانے پر افسوس کر رہا تھا۔ پروہت گھبرایا ہوا اندر آیا اور آتے ہی بولا۔

"پٹیل جی! بھگوان کی مورتی نکالو جلدی کرو..."

"کیا ہوا؟" پٹیل نے تعجب سے پوچھا۔ "تم مرگھٹ

سے کیوں چلے آئے۔

"رام کا نام لو پٹیل جی!" پردیت بولا۔ "سردھنی تو"

"ہاں!" پٹیل نے جواب دیا۔ "سردھنی تو گئی۔ لیکن اتنی مایہ دیا کو کبھی ہضم نہ کرنے دوں گا۔ کوڑی کوڑی نہ رکھوالی تو مجھے بھی پٹیل مت کہنا۔"

باہر سے آواز آئی

"میں آجاؤں" یہ سردھنی کی آواز تھی۔ پردیت خوف سے کانپنے لگا۔

"کیا بات ہے؟" بوڑھے پٹیل نے کھانستے ہوئے پوچھا۔ "کون آواز دے رہا ہے۔"

"سردھنی کا بھوت ......"

اور پٹیل خوف زدہ ہو کر بولا،

"کیا کہا، بھوت آگیا سردھنی کا۔ ارے بھگوان! تو تم اسی لیے بھاگ آئے تھے؟"

"ہاں!" پردیت نے جواب دیا

باہر سے پھر آواز آئی۔

"دروازہ کھولو۔ میں سردھنی ہوں۔"

"اب کرپا کرو" دونوں بولے۔ "دیا کرو ہم تو پاپی ہیں۔ یہاں آکر کیا کرو گی۔"

ساتھ ہی دونوں بھوت کو ڈرانے کے لیے پیتل کے تھال زور زور سے بجانے لگے۔ سردھنی مایوس ہو کر ماں کے گھر کو چلدی۔

ہردیالو اور سردھنی کی ماں کواڑ بند کیے بیٹھے تھے۔ ماتا کی ماری بیٹی کو یاد کر کے رو رہی تھی اور ہردیالو چاندی کے توڑے پھر چاندی مل جانے پر خوش ہو رہا تھا۔ باہر سے آواز آئی۔

"ماں! دروازہ کھول۔"

"یہ تو میری سردھنی کی آواز ہے۔" بڑھیا نے تعجب سے کہا۔"

ہردیالو نے تعجب سے بڑھیا کی طرف دیکھا۔ پھر اُٹھ کر اس نے کنڈی کھولی اور ذرا سا کواڑ کھول کر جھانکنے لگا لیکن سردھنی کو دیکھتے ہی دروازہ بند کر لیا اور خوف سے کانپتے ہوئے بولا۔

"ہرے رام! باہر تو سردھنی کا بھوت کھڑا ہے۔"

باہر سے پھر آواز آئی۔ چچا! دروازہ کیوں نہیں کھولتے۔ میں بھیگ رہی ہوں۔"

"شانتی کرو!" ہردیالو خوف زدہ آواز سے بولا اور ساتھ ہی پیتل کا تھال پکڑ کر بھوت کو بھگانے کے لیے زور زور سے بجانے لگا اور جو منتر اور اشلوک یاد تھے کانپتی ہوئی آواز سے پڑھنے لگا۔ سردھنی غریب باہر کھڑی بھیگ رہی تھی۔ غریب حیران تھی کہ آخر ان لوگوں کو ہو کیا گیا جو اس کی آواز سنتے ہی خاموش ہو جاتے ہیں۔ آخر مایوس ہو کر جاڑے اور کمزوری سے کانپتی ہوئی شنکر کی دوکان کی طرف ہولی شنکر رات کو بھی دوکان پر ہی سویا کرتا تھا۔ شنکر کمبل اوڑھے لیٹا ہوا تھا اور سردھنی کو یاد کر کے آہیں بھر رہا تھا۔

"سردھنی! پٹیل کی چاندی تمھیں مجھ سے چھین کر لے گئی —— امیر اور غریب کا کیا مقابلہ ——

سردھنی! تم نہ سہی۔ تمھاری یاد ہی سہی! ——

سندری! تم نے دنیا سے منھ کیوں موڑ لیا ——"

اچانک باہر سے آواز آئی

"شنکر! دروازہ کھولنا"

سردھنی کی آواز سنتے ہی شنکر نے لپک کر دوکان کا دروازہ کھول دیا۔ سردھنی دیوار سے لگی کانپ رہی تھی۔ وہ ہاتھ پکڑ کر اسے لے آیا۔ کھاٹ پر بٹھا کر کمبل اڑھا دیا۔ پھر آگ جلا کر انگیٹھی کھاٹ کے پاس رکھ دی اور سر جھکا کر پاس بیٹھ گیا۔

محبت کا پجاری محبت کی دیوی کے پاس خاموش بیٹھا تھا اور اس دیوتا کے دیوتا کا نام جپ رہا تھا جس نے کھوئی ہوئی محبت اسے واپس دے دی تھی گاؤں والوں کے رواج کے مطابق سردھنی اب پٹیل کی بیوی نہیں ہو سکتی تھی +

نوٹ

جنوری سنہ ۴۵ء کے ہمدرد صحت کا ٹائیٹل گے ویز پبلسٹی کشمیری گیٹ دہلی کا بنایا ہوا تھا۔ ہمدرد صحت کے لیے اسی قسم کے دلچسپ ٹائیٹل وہ آئندہ بھی تیار کریں گے ہمیں یقین ہے کہ وہ ہماری ناظرین کے لیے باعث پسندیدگی ہوں گے۔

(ادارہ)

علاج بذریعہ اشغال

(Occupational therapy)

از جناب حکیم محمد حسن صاحب سہوانی، کراچی

علاج اور صحت بخشی کے سلسلے میں ایک اصول قائم کیا گیا ہے، جسے انگریزی طبی اصطلاح میں اوکیوپیشنل تھراپی کہتے ہیں، یعنی مختلف کاموں میں مریض کو مشغول کرکے اسے منزلِ صحت و تن درستی کی طرف لے جانا۔ انسانوں کی ایک بڑی تعداد کو جسمانی نقائص اور عضوی تعطل میں مبتلا کرکے اس ہیبت ناک اور تباہ کن لڑائی نے منجملہ دوسرے طریقہ ہائے علاج کے اس جدید طریقۂ علاج کا دروازہ بھی کھول دیا ہے۔ اگرچہ یہ طریقۂ علاج جس کے بنیادی اصول یہ ہیں کہ مریض کی توجہ کو دوسری طرف لگا کر اسے اپنے مرض کو بھولنے کا موقع دیا جائے اور اس کے مخصوص زخم رسیدہ یا ضرر رسیدہ اعضا کو ہلکی ورزشوں میں مصروف کرکے کارآمد بنا دیا جائے، نظریاتی اعتبار سے کوئی نئی چیز نہیں ہے تاہم اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ جدید تحقیقاتی سائنس نے اس کو منظم اور باقاعدہ بنیادوں پر قائم کر دیا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس طریقۂ علاج کا پہلا جز مریض کی نفسیاتی یا دماغی حالت کی اصلاح چاہتا ہے۔ مگر یہ کوئی نئی بات نہیں ہے۔ مرض خواہ کچھ بھی ہو ہر طبیب کا پہلا فرض یہی ہوتا ہے کہ مریض کے دماغ پر اثر ڈالے اور اسے نفسیاتی اعتبار سے اس لائق بنا دے کہ وہ مرضیاتی حالات کے اندفاع کے لیے خود بھی اندرونی طور پر تیار ہو جائے۔ اس کے بعد علاج کا دوسرا جزو یہ ہوتا ہے کہ مرض کی ظاہری علامتوں اور ان کے اسباب کو دور کرنے اور بیمار اعضا کی ضرر رسیدہ حالت اور ناقص افعال کو دور کرنے کی معالجاتی کوشش کی جائے۔

"آکوپیشنل تھراپی" کا اصول اور طریق کار بھی یہی ہے لیکن ان دو الفاظ کے پیچھے سائنٹی فک ریسرچ اور بے لوث جذبۂ خدمت اور اطبا کی معالجاتی کوششوں کا ایک بے نظیر افسانہ موجود ہے۔ اور ان کوششوں کا انعام اب انھیں اس شکل میں مل رہا ہے کہ مریضوں کو جلد تر صحت مل جاتی ہے اور وہ مکمل تن درستی اس طرح حاصل کر لیتے ہیں کہ تکلیفِ مرض کا زیادہ بار ان کے دماغ پر نہیں پڑتا اور وہ عصبی تناؤ کے شکار نہیں ہوتے۔ یورپ والے خیال کر رہے ہیں کہ ماہرانہ طبی خدمت کا ایک نیا پیشہ حلقۂ اطبا کے ہاتھ آ گیا ہے۔

"علاج بذریعہ اشغال" کا بنیادی مقصد یہی ہے کہ مریض کی مدد کی جائے تاکہ وہ خود ہی اپنے آپ کو اچھا کر لے۔ اس میں سب سے زیادہ اہمیت لفظ "خود" کو حاصل ہے۔ اس کو سمجھنے کے لیے بہتر یہ ہے کہ ایک مثالی مریض اور اس کے علاج پر غور کیا جائے۔ مطب میں ایک مریض آتا ہے جس کے بازو پر ایک شدید زخم ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بازو کی ہڈی بھی بری طرح ٹوٹ گئی ہے۔ اس "فریکچر" یعنی شکستہ ہڈی کا علاج اس طرح کیا جائے گا کہ اس پر کھپچیاں باندھ دی جائیں گی بلکہ زیادہ تر امکان اس کا ہے کہ پورے زخمی بازو کو پلاسٹر آف پیرس کے اندر بٹھا دیا جائے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ مریض کا ہاتھ ذرا بھی حرکت نہیں کر سکے گا۔

اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ ہر وہ شخص جو کسی شدید مرض میں مبتلا ہو کر اپنے بستر پر چند روز تک بے حس و حرکت پڑا ہو وہ اس کا جواب بآسانی دے سکے گا۔ اس کے تجربہ میں یہ بات ضرور آئی ہوگی کہ جب وہ شفایاب ہو کر بستر سے اٹھنے کی کوشش کرتا ہے تو اس کے اعضا اس کا ساتھ نہیں دیتے، اس کے ہاتھ پیر میں تھرتھری سی ہو جاتی ہے، اور اگر وہ جد و جہد کرنے کے بعد خود کو کھڑا ہونے اور چلنے کے لائق بنا لیتا ہے تو دو چار روز تک اس کی چال میں لغزش رہتی ہے۔ اس کے قدم ڈگمگاتے ہیں، وہ لڑکھڑا کر اور جھونکے کھا کر اس طرح لڑھکنے لگتا ہے جیسے کوئی بچہ چلنا سیکھ رہا ہو۔ عام لوگ خیال کرتے ہیں کہ صرف کمزوری اور نقاہت ہی اس صورتِ حال کا سبب ہوتی ہے۔ مگر یہ طبی حقیقت نہیں ہے۔ اگرچہ کمزوری بھی ایک اہم عنصر کی حیثیت رکھتی ہے، تاہم اس سے اہم تر عنصر یہ ہے کہ مریض نے اعضا کا استعمال ترک کر دیا تھا۔ ہڈی ٹوٹنے کی حالت میں یہ تعطل اور بھی زیادہ نمایاں اور اکثر خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر بازو معطل ہو جائے گا تو ہاتھ کا اگلا حصہ بھی کام کرنے سے معذور ہو جائے گا، یعنی پورا ہاتھ بے کار و بے عمل ہو جائے گا۔ اس لیے یہ خطرہ پیدا ہو جاتا ہے کہ مریض یا تو ہاتھ کا استعمال ہی ترک کر دے گا اور اس کے دل میں یہ خوف بیٹھ جائے گا کہ اب اس کا ہاتھ ناقابلِ استعمال ہو چکا ہے

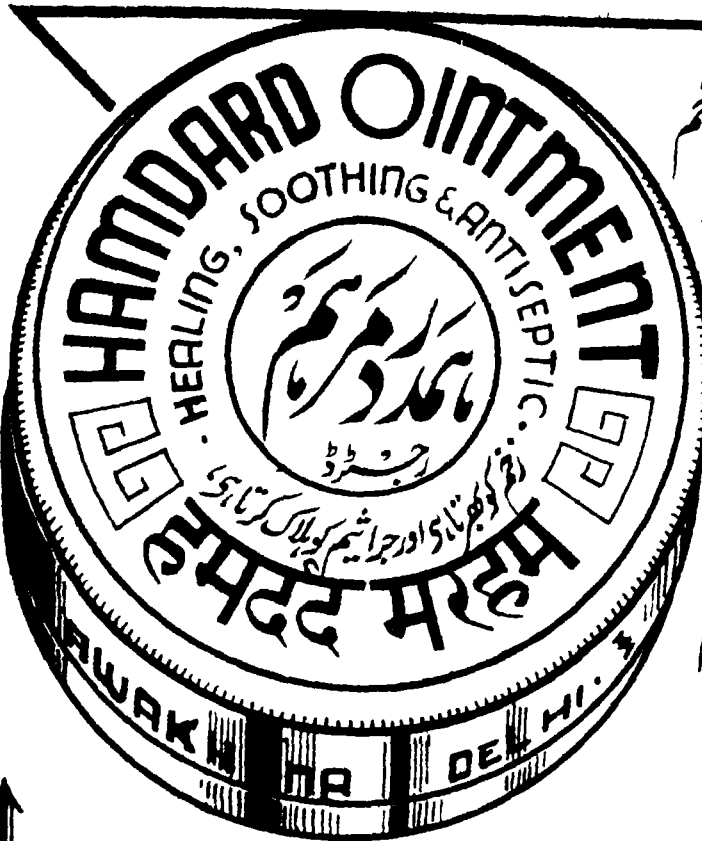
یا ہوا چاہتا ہے۔ اس خوف زدگی کا جو اثر اعصاب پر ہوتا ہے وہ ظاہر ہے۔ بعض حالات میں تو شفا یابی میں بڑی تاخیر ہوتی ہے اور بعض حالات میں ہاتھ حقیقتاً بے کار ہو جاتا ہے۔

یہی وہ منزل ہے جہاں "آکوپیشنل تھراپی" (علاج بذریعہ اشغال) کا طریقہ اپنا افادی کارنامہ پیش کرتا ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض جب صاحب فراش رہتا ہے تو اسی وقت اس کو ایسی ہلکی ورزشیں بتائی جاتی ہیں جو ہاتھ کو سرگرم کار رکھیں۔ مگر یہ ابتدائی ورزشیں حقیقت میں مریض کو ناگوار ہوتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ یہ ورزشیں صرف طبی نوعیت رکھتی ہیں۔ ان میں مریض کی دل چسپی کا کوئی عنصر موجود نہیں ہوتا۔ اس لیے جو طبّا مشاغلی علاج کے ماہر ہوتے ہیں وہ ایسی تدبیر پیش کرتے ہیں جو خود مریض کے لیے دل چسپ ہوتی ہیں اور جن کو وہ شوق سے انجام دینے کی کوشش کرتا ہے۔

مثلاً مریض کو یہ ترغیب دی جا سکتی ہے کہ وہ اپنی پسند کے مطابق لکڑی سے کوئی ایسی چیز بنائے جس میں رتی یا کسی خاص اوزار کو استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔ مریض رتی کو اپنے تن درست ہاتھ میں لے گا اور ضرر رسیدہ یا زخمی ہاتھ کی انگلیوں سے لکڑی کو گرفت میں لائے گا۔ مریض کے لیے ابتدا میں یہ ایک مشکل کام ہوتا ہے۔ لیکن بعد میں وہ ہوشیاری اور احتیاط سے کام لیتا ہے اور مشکلات پر قابو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر اس مشغلے کو پہلے سے طبی اصول کے مطابق منظم کر لیا جاتا ہے تو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہر رکاوٹ مریض کے لیے ایک نئی جد و جہد کی راہ کھولتی ہے اور ہر کامیابی اس کو زیادہ ہنر مند ہونے کی ترغیب دیتی ہے۔

اس اثنا میں انگلیوں کے عضلات اور نس پٹھے ورزش سے مستفید ہوتے رہتے ہیں اور ہاتھ کو ایک کارآمد اور صحت آور حالت میں رہنا پڑتا ہے۔ اس سے دو مفید نتیجے حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے پہلے معنی یہ ہیں کہ جب ضرر رسیدہ بازو سے پلاسٹر الگ کیا جائے گا تو بازو کے تمام عضلات کی حالت بہتر ہوگی۔ دوسرے یہ کہ مریض کا ذہنی ردعمل اس کے لیے زیادہ امید افزا اور ہمت آفریں ہوگا۔ وہ جلد ہی یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ وہ معذور یا بے کار نہیں ہے۔ وہ مریض بنے رہنے کا خیال ہی ترک کر دیتا ہے اور حقیقت میں اپنی صحت کو ترقی دیتا ہے۔

اوپر جو مثال پیش کی گئی ہے وہ بہت سیدھی سادی ہے۔ مگر اس طرح بہت سے پیچیدہ عضوی امراض کا بھی علاج کیا جاتا ہے۔ بہر حال اس مثال سے "علاج بذریعہ اشغال" کے بنیادی نظریہ پر خاصی روشنی پڑتی ہے۔ اصلی نکتہ یہ ہے کہ جو خاص کام مریض کو دیا جائے وہ اس کے لیے دل چسپ بھی ہو اور اس کے ساتھ اس کی مخصوص ضرر رسیدگی یا زخم وغیرہ سے بھی مناسبت رکھتا ہو جس کے لیے وہ زیر علاج ہے۔ مزید برآں کام بھی کچھ ایسا ہو جس سے اس کی تخلیقی قوت و صلاحیت کو نشو و نما حاصل ہو سکے۔

"آکوپیشنل تھراپی" کے اکثر ہسپتالوں میں آپ دیکھیں گے کہ بُننے کے کام اور بنائی کی مختلف اشکال کا رواج زیادہ ہوتا ہے اور اسی کام پر زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ چند اقسام کے کرگھے اور راچھے اور پارچہ بافی کی مشینیں ہر طرف لگی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ لیکن اس کا ایک خاص سبب ہے۔ بہت سی تحقیقات کے بعد یہ بات معلوم کر لی گئی ہے کہ گھریلو صنعتوں میں پارچہ بافی کی جو دستی مشینیں استعمال ہوتی تھیں ان سے مخصوص عضوی بیماریوں کے سلسلے میں طرح طرح کے مفید و مختلف کام لیے جا سکتے ہیں لیکن یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ یہ پورا معالجاتی افسانہ صرف پارچہ بافی ہی پر ختم ہوتا ہے۔ اس طرح کے بہت سے دوسرے کام بھی ہیں جو ضرر رسیدہ اعضا کے لیے صحیح ورزش مہیا کرتے ہیں اس طریقۂ علاج کے ماہر کے لیے یہ ضرور ہے کہ وہ کم از کم دس یا ایک درجن صنعتوں سے اچھی طرح واقف ہو ✤

یہ حیرت انگیز مرہم زخم کو بھرنے کے بعد نشان یا داغ دھبہ باقی نہیں رہنے دیتا

ہر گھر میں ہمدرد مرہم کی ڈبیا رکھنے کی ضرورت ہے۔

خواہ کتنی ہی احتیاط کی جائے لیکن ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے دنیا نام ہی حوادث کا ہے۔ صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے پیش آتے ہیں۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی ہے۔ کوئی حصہ جل سکتا ہے یا چاقو سے کٹ سکتا ہے۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے اس کے گھٹنے زخمی ہو سکتے ہیں۔ اس کہنیاں چھل سکتی ہیں۔ یہ حادثے بظاہر معمولی ہیں مگر ان سے غفلت برتنا کسی طرح مناسب نہیں۔ ضرورت ہے کہ ایسے موقعوں فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے۔

ہمدرد مرہم

کا خاصہ ہے کہ یہ فوراً وہاں کی ساخت میں داخل ہو جاتا ہے اور جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور سکون بخشتا ہے اور زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور پھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہنے پاتا۔

حیوانی چربیوں سے قطعی پاک ——— خالص نباتی تیلوں سے بنا ہوا

ہمیشہ استعمال کیجیے ——— ہر جگہ فروخت ہوتا ہے

معلومات

دوسرے ہی دن زخم بھر جانا

اگر سرجری کی ترقی کی یہی رفتار رہی اور اپریشن کے بعد مریض محض ایک دو روز میں صحت یاب ہو کر کھڑے ہونے لگے تو وہ دن دور نہیں جب آپ شام کو بازار جاتے وقت اپنے گھر میں یہ کہہ جائیں کہ آج میرا کھانے پر انتظار نہ کرنا، میں ذرا دیر میں آؤں گا۔ کیوں کہ آج میں ہواخوری کے بعد ہسپتال میں اپریشن کرا کر آؤں گا۔ گویا یوں سمجھیے کہ بڑے سے بڑے اپریشن سے صحت یاب ہو کر اپنے پاؤں سے چل کر آجانا محض دو تین گھنٹے کی بات رہ جائے گی۔

الینوئیس میڈیکل کالج امریکا میں اپریشن کے بعد مریضوں کو جلد سے جلد صحت یاب کرنے کے سلسلے میں نئے نئے تجربات کیے جا رہے ہیں۔ انھوں نے جگر و دیگر کیمیائی چیزوں سے ایسے ایسے مؤثر مرکب تیار کیے ہیں جن کے استعمال سے مریض بڑے سے بڑے آپریشن کے بعد زیادہ سے زیادہ چھے روز میں صحت یاب ہو کر چلا آتا ہے۔ مثلاً فتق کے مریض اپریشن کے بعد عام طور پر دس روز تک صاحب فراش رہتے ہیں۔ لیکن اب جدید طریقہ علاج نے اس وقفے کو بہت ہی کم کر دیا ہے۔ اتنا کم کہ مریض اُٹھ تو اپریشن کے دوسرے ہی روز جاتا ہے، البتہ تین چار روز احتیاطاً اور ہسپتال میں رکھا جاتا ہے۔ ایک شخص تو فتق کے اپریشن کے چھ روز بعد اپنی کار خود چلا کر ہسپتال سے گیا۔

ورزش اور غذا کے ساتھ ساتھ اپریشن سے قبل اور اپریشن کے بعد میں کچھ دوائیں بھی دی جاتی ہیں جن کے ذریعہ رفتار صحت تیز سے تیز تر ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلا تجربہ فتق (ہرنیا) کے آپریشن پر ہی کیا گیا تھا۔ اس لیے کہ یہ معیاری اپریشن تسلیم کیا جاتا ہے۔ اب دوسرے اپریشنوں پر بھی رفتہ رفتہ تجربے کیے جائیں گے۔ غالباً اس کے بعد اگلا تجربہ پتّے کے اپریشن کا کیا جائے گا۔

سرجری میں یہ پیش قدمی طبی جنگی سرگرمیوں کے تحت عمل میں آئی ہے اور اس محکمۂ طبی و سرجری کو پانچ ڈاکٹر، رابرٹ کیٹن۔ ایچ۔ ایچ میچل، ڈبلیو ایچ کول۔ این۔ او۔ کولو دسے۔ اور مسٹر این کلک مین مل چلا رہے ہیں اور یہ تجربات بھی ان ہی پانچوں اشخاص کی ذاتی نگرانی میں ہو رہے ہیں۔

ان ڈاکٹروں نے عام اپریشنوں کے بعد مریضوں کو زیر مطالعہ رکھا۔ انھوں نے دیکھا کہ ایسے مخدر جن سے بے ہوش کر کے مریض پر اپریشن کیا جاتا ہے مریض کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ مثلاً ان کے جگر کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس مقامی طور پر سن کرنے والی دوائی میں اس قسم کے خراب اثرات کا کوئی خطرہ نہیں۔ چنانچہ نقصان رساں مخدرات سے بھی یہ ڈاکٹر پرہیز کرتے ہیں۔

اپریشن سے قبل ہرنیا کے مریض کو پہلے تو یہ ہلکی ہلکی ورزشیں کچھ دن تک کراتے ہیں اچھی غذا کا بھی باقاعدہ اہتمام کرتے ہیں اور جب اپریشن ہو جاتا ہے تو اس کے دوسرے روز جب کہ بیمار اس قابل بھی نہیں ہوتے کہ کچھ کھا سکیں یہ ان مریضوں کو کسی نہ کسی طریق سے غذا دیتے ہیں۔ بعض کے نلی کے ذریعہ معدے میں غذا پہنچاتے ہیں اور بعض کے انجکشن کے ذریعہ۔

یہ مریض ابھی صاحب فراش ہی ہوتے ہیں کہ ہلکی ورزشوں کا کورس ان سے کرایا جاتا ہے۔ ہاتھوں میں وزن دے کر لیٹے لیٹے ان سے اٹھوایا جاتا ہے۔ دوسرے روز وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ انھیں سیڑھیوں پر چڑھنے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔ البتہ یہ ہدایت دے دی جاتی ہے کہ وہ کوئی ایسی حرکت نہ کریں جس سے جھٹکا آجائے۔ اطمینان و سہولت سے چڑھنے کی کوشش کریں۔ اس کے نتیجہ میں ایک مریض بھی نہیں بگڑا۔ جسمانی معائنہ کے بعد یہی معلوم ہو کہ مریض نے کافی ترقی کی ہے۔ اس علاج میں غذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے لیکن دوا اور ورزش بھی کم اہم ثابت نہیں ہو رہی ہیں۔

سانپ کے کاٹے کا تیر بہدف علاج

کرنل سر ایس۔ ایس سوکھے نے جو ہافکن انسٹی ٹیوٹ مبئی کے ڈائرکٹر ہیں ایک سیرم تیار کیا ہے جو ہندوستان کے زہریلے سے زہریلے سانپ کے کاٹے کے اثر کو بھی زائل کر دیتا ہے اور اس کی وجہ سے مریض موت کے پنجے سے بھی بچ جاتا ہے۔

سب سے بڑی خصوصیت جو اس سیرم کی بتائی جاتی ہے یہ ـــــــ ہے کہ اگر اسے خنکی اور ٹھنڈک میں رکھا

جائے تو اس میں سانپ کے اثر کو زائل کرنے کی قوت دس سال تک باقی رہتی ہے۔ اس لیے اس ملک میں جہاں سالانہ بیس ہزار محض سانپ کے کاٹے کا شکار ہوتے ہیں اس سیرم کو ہر جگہ تیار رکھا جا سکتا ہے۔ یہ سیرم ان گھوڑوں سے حاصل کیا جاتا ہے جنھیں پہلے سانپ کے زہر کے اثرات سے بالکل مامون کر دیا جاتا ہے۔

"تپ دق کے کامیاب ترین علاج کی دریافت"
سبتلین کی ایجاد

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ایک اعلان میں بتایا گیا ہے کہ آئندہ دق کے مریضوں کو مایوس العلاج ہونے کی نوبت کبھی نہیں آئے گی۔ سبتلین نامی ایک نئی دوا جو دق کے جراثیم کے لیے مہلک ترین ثابت ہوئی ہے، زیر تجربہ ہے۔ یہ دوا اپنے اثرات کے اعتبار سے اتنی موثر ثابت ہوگی جتنی پنسلین ہے۔ بس فرق یہ ہوگا کہ پنسلین دق کے مریضوں میں موثر ثابت نہیں ہوئی اور سبتلین دق کے جراثیم کے لیے غایت درجہ مہلک ہے۔

ڈاکٹر انقصونی نے جو یونیورسٹی میں علم جراثیم کے پروفیسر ہیں، اس دوا کا اعلان کرتے ہوئے بتایا کہ ان کے دوسرے رفیق اور ریسرچ اسسٹنٹ مسٹر گریگری جیکسن اس دوا پر سات سال سے کام کر رہے ہیں۔ ابھی تک ہمارے تجربات محض امتحانی نلیوں ہی تک محدود تھے لیکن اب دوسرے حیوانات اور انسانوں پر بھی ہوں گے۔ جہاں تک امتحانی نلی کا تعلق ہے یہ دوا دق کے جراثیم کے لیے مہلک ترین ثابت ہوئی ہے۔

پروفیسر موصوف نے مزید بتایا کہ یہ جز تو انسانی علم میں تو بہت پہلے آ چکا تھا، لیکن چونکہ اس پر مزید ریسرچ نہیں کی گئی تھی اس لیے بہت کم لوگوں کو اس کے وجود کا علم تھا۔ ابھی چند سال سے ہم نے اس میں کام کرنا شروع کیا ہے۔ اُمید ہے کہ ایک ماہ کے اندر اندر ہم اس کے اثرات کا مطالعہ خرگوشوں، چوہوں وغیرہ پر کریں گے اور مطلوبہ نتائج برآمد ہوتے ہی اس کا تجربہ انسانوں پر شروع کر دیں گے۔ غالباً انجکشن ہی کے ذریعہ اس دوا کو بھی استعمال کیا جائے گا۔

ڈاکٹر انقصونی نے یہ بھی کہا کہ سبتلین کو دق کی مخصوص دوا نہیں سمجھنی چاہیے۔ یہ تو پنسلین کی طرح جراثیم کش ہے ان کی پیدائش کو روکتی ہے اور بڑھنے نہیں دیتی۔ اس دوا کے بڑے پیمانہ پر بنانے کا مسئلہ بھی غالباً اتنا ہی مشکل ثابت ہوگا جتنا آج پنسلین کا ہے۔

ہمدرد صحت: — سبتلین کی کامیابیوں کے اعلانات سے ابھی پنسلین کی کامیابیوں کے اعلانات سے چھٹی نہیں ملی تھی کہ اس کا ایک اور رقیب میدان میں اترا چاہتا ہے۔ اشتہار بازی کو اہل امریکا نے کمال ترقی تک پہنچا دیا ہے۔ پہلے پنسلین کے سلسلے میں وہ وہ معجزے شائع فرمائے کہ ہمارے ڈاکٹروں نے اسے ہر مرض کی دوا سمجھ کر حرز جان بنا لیا لیکن بدقسمتی سے یہ دوا بڑے پیمانہ پر نہ بن سکی۔ اس کے علاوہ جلد ہی اس کے خراب اثرات بھی رونما ہونے لگے۔ بعض امراض اس کے استعمال سے پہلے سے بھی زیادہ بگڑ گئے۔ امریکی دوا سازوں نے جب یہ دیکھا تو پنسلین کے اشتہارات کا زور کچھ کم کر دیا۔ اب اسی نام کے ہم وزن کچھ اور دوسری دوائیں مارکیٹ میں لانے کی تیاریاں شروع کر دیں۔ ذرا غور فرمائیے سبتلین ابھی امتحانی نلی ہی میں تھی اور فقط اتنا دریافت کیا جا سکا تھا کہ وہ دق کے جراثیم کے لیے مہلک ہے کہ ان لوگوں نے اسے ابھی سے آسمان پر چڑھانا شروع کر دیا۔ ابھی نہ تو جانوروں پر اس کے اثرات کا تجربہ کیا گیا اور نہ انسانوں پر۔ کیا معلوم دق کے جراثیم کو فنا کرنے کی خصوصیت کے ساتھ وہ انسان کو بھی فوراً نہیں تو رفتہ رفتہ فنا کر دینے کی خصوصیت رکھتی ہو مگر چونکہ ان دوا ساز ملکوں کو تو اپنی دواؤں کے لیے منڈیاں اور مارکیٹ پہلے ہی سے بنانے پڑتے ہیں، اس لیے اشتہار کا کام دوا کے عالم وقوع میں آنے سے بہت پہلے ہی شروع کر دیا گیا ہے۔

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے اس دوا سے متعلق اعلان کو امریکا کے لوس انجلیز کیلی فورنیا ٹائمز نے اپنی ۱۴ ستمبر سنہ ۱۹۴۵ء کی اشاعت میں چھاپا تھا اور اسے چھپے ہوئے ابھی دو روز بھی نہیں ہوئے تھے کہ اسی اخبار کی ۱۶ ستمبر والی اشاعت میں دق کی اس معروضہ دوا کے متعلق ایک تنبیہی نوٹ شائع ہوا جس کا خلاصہ ناظرین ہمدرد صحت کے لیے دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

"سبتلین کے متعلق کیلی فورنیا یونیورسٹی امریکا سے جو یہ اعلان کیا گیا تھا کہ یہ دق کے جراثیم کے لیے امتحانی نلیوں میں مہلک ثابت ہوا ہے اور انسان کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اس سے موجودہ مرحلہ تحقیق پر یہ نتیجہ نکالنا کسی طرح صحیح نہیں ہوگا کہ یہ دوا تپ دق کا علاج ہے۔

"کاخ نے ٹیوبرکیولین نکالی اور اسے یقین تھا کہ یہ تپ دق کی یقینی دوا ہے لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ تجربہ نے اسے اس

موذی مرض کے علاج میں قطعی ناکام ثابت کیا - ہر سال مرض دق کے لیے کسی نہ کسی نئی دوا کا اعلان ہوتا ہے لیکن افسوس کہ ان میں سے ایک بھی کامیاب ثابت نہ ہوئی ہو سکتا ہے کہ کسی نہ کسی دن ان مسلسل تجربات کے نتیجہ میں کوئی موثر دکامیاب دوا بھی ہاتھ لگ جائے ۔ لیکن یہ کسی طرح صحیح نہیں ہے کہ ایک دوا ابھی امتحانی نلی ہی میں ہو نہ جانوروں پر آزمائی گئی ہو اور نہ انسانوں پر اس کی متعلق کامیابیوں کے ہوائی قلعے تعمیر کر دیے جائیں ۔ اس لیے ابھی سٹیلین کے متعلق کسی قسم کا نتیجہ نکالنا قبل از وقت ہوگا ۔

" اب تک اس قسم کے اعلانات دق کے مریضوں میں غلط امیدیں پیدا کرنے کا باعث ہوئے ہیں ۔ بعض مریضوں نے تو اس قسم کے خوش آیند اعلانات کو پڑھ پڑھ کر دوسرے علاج اس امید میں چھوڑ دیے کہ بس اب اس نئی دوا کو استعمال کریں گے جو اس قدر مؤثر دکامیاب ثابت ہوئی ہے ۔ نتیجہ اس کا ظاہر ہے کہ ان کے کیس بگڑ گئے اور نہایت خوفناک نتائج برآمد ہوئے امید ہے کہ سٹبلین کے متعلق جو اعلان ۴ ستمبر سنہ ۴۵ کے "ٹائمز" میں ہوا ہے وہ یہ اثرات نہیں پیدا کرے گا "

ملاحظہ فرمایا آپ نے خود بوسن انجینیر کیلی فورنیا ٹائمز کے ادارہ کو سٹبلین کے شائع شدہ اعلان کے متعلق اس سلسلہ میں ایک تنبیہی نوٹ لکھنے کی ضرورت پڑی ! (ہمدرد صحت)

ہندستان میں آبپاشی اور برقابی کی ترقی

آب پاشی کا مرکزی بورڈ

آب پاشی کی متحدہ اسکیموں کی اہمیت

صوبہ متحدہ کی شاردا اسکیم

ہندستان کا آب پاشی کا نظام دنیا بھر میں سب سے زیادہ عظیم الشان ہے۔ پنجاب اور سندھ کی آب پاشی کی اسکیموں کو زبردست کامیابی حاصل ہو چکی ہے لیکن اب تک آب پاشی کی ترقی کے لیے جو کچھ کیا گیا ہے وہ ملک کی وسعت کے لحاظ سے بہت تھوڑا ہے اور اس سلسلے میں ہنوز بہت کچھ کرنا باقی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعد جنگ کی تعمیر جدید اسکیموں کے تحت اب آب پاشی کی طرف بھی خاص توجہ کی جا رہی ہے۔

آب پاشی کی ترقی میں آب پاشی کے مرکزی بورڈ نے نہایت اہم حصہ لیا ہے۔ وہ ۱۹۲۷ء میں "چیف اریگیشن انجنیروں کے پنیل" کے نام سے قائم ہوا تھا۔ ۱۹۳۱ء سے یہ بورڈ صوبوں اور تحقیقاتی مرکزوں کے درمیان گہرا تعلق قائم رکھنے کا فرض انجام دے رہا ہے۔ اس کے کتب خانہ میں ہندستان اور بیرون ممالک کی آب پاشی کے متعلق جدید ترین لٹریچر کا کافی ذخیرہ موجود ہے جس سے سارے ملک کے آب پاشی کے افسر کافی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس نے ایک شعبۂ اطلاعات بھی قائم رکھا ہے جو بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ آب پاشی کے محکمے کے علاوہ دوسرے محکمے بھی اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

اب اس بورڈ میں توسیع کر دی گئی ہیں چنانچہ اس کے اراکین میں برقابی کے محکموں کے چیف انجنیر اور حکومت ہند کے چیف انجنیر (جو ہندستان کے آبی راستوں کے مسائل کو طے کرتے ہیں) بھی شامل کر لیے گئے ہیں۔ اس طرح یہ بورڈ بعد جنگ کی تعمیر جدید زیادہ موثر طریقے سے کر سکے گا۔

اس بورڈ کے سولھویں اجلاس میں مسٹر الیف ایچ ہچنسن صدر بورڈ نے اپنی تقریر میں اس امر پر زور دیا کہ آب پاشی اور برقابی کی اسکیموں کی اہمیت کا اندازہ یہی نہیں دیکھنا چاہیے کہ ان سے آمدنی میں براہ راست کس قدر اضافہ ہوا۔ بلکہ ان زبردست بالواسطہ فوائد کو بھی ملحوظ رکھنا چاہیے جو قوم، مقامی اداروں، صوبائی حکومتوں اور مرکزی حکومت کو حاصل ہو سکتے ہیں۔ انھوں نے مزید کہا کہ آب پاشی کی ترقی کے لیے الگ الگ اسکیمیں بنانے کی بجائے متحدہ طور پر اسکیمیں تیار کرنا زیادہ کارآمد ہوگا۔

بورڈ کے اجلاس میں آب پاشی کی موجودہ اور مجوزہ اسکیموں پر غور کیا گیا، اور اس مسئلے پر بھی بحث ہوئی کہ ہندستان کے بعض بڑے بڑے دریاؤں سے فوائد حاصل کرنے کے لیے "کئی مقصدوں کی" اسکیمیں بنائی جائیں۔

اڑیسہ کے دریاؤں کی ترقی

اس بورڈ کے تحت ملک کے مختلف صوبوں میں کام ہو رہا ہے، جس میں اڑیسہ کو نمایاں اہمیت حاصل ہے، جہاں سیلاب، خشک سالی قحط اور بیماریوں کی وجہ سے لوگوں پر سخت مصیبتیں نازل ہوتی رہتی ہیں۔ سال بھر ایک فصل پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس صوبہ کی آمدنی نہایت قلیل ہے اور یہ اپنے مصارف پورے نہیں کر سکتا اس لیے اسے مرکزی حکومت کی طرف سے چالیس لاکھ روپیہ سالانہ کی امداد ملتی ہے۔ لیکن اس کے قدرتی وسائل ایسے ہیں کہ اگر انھیں ترقی دی جائے تو اس کی خوش حالی میں زبردست اضافہ ہو سکتا ہے۔ اڑیسہ میں کوئلہ، لوہا، کروم، گریفائٹ، باکسائٹ، چونا، ابرق اور بانس پایا جاتا ہے، اور اس کی سب سے بڑی دولت پانی ہے۔ اڑیسہ سے ڈیلٹا میں جس تقریباً ۸ ہزار مربع میل کا رقبہ شامل ہے، مہاندی، برہمنی اور بیتارانی دریاؤں کی معاون ندیاں گزرتی ہیں۔ دو دریا، "بورا بلانگ" اور "سوبرنریکھا" جو نسبتاً کم اہمیت رکھتے ہیں، ڈیلٹا کے اوپر کے تقریباً ۲۹ ہزار مربع میل کے رقبے میں سے

گزرتے ہیں۔ مہاندی سب سے بڑا دریا ہے جو ۵۱ ہزار مربع میل کے رقبے میں سے گزرتا ہے۔

اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے سے اڑیسہ کے علاوہ اڑیسہ کی ریاستوں اور صوبہ متوسط کو بھی زبردست فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ لیکن اڑیسہ تنہا آب پاشی کی کسی وسیع اسکیم پر عمل درآمد نہیں کر سکتا۔ اس لیے وہاں متحدہ اسکیمیں نافذ کرنے کی کوشش کی جارہی ہے۔ چناں چہ حالیہ کٹک کانفرنس میں جس میں مرکزی حکومت اڑیسہ اور صوبہ متوسط اور مشرقی ریاستوں کی حکومتوں کے نمائندے شامل تھے، اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے کے امکانات پر بحث مباحثہ کیا گیا اور سیلاب اور جہاز رانی، بجلی کی طاقت حاصل کرنے اور زمین کو محفوظ رکھنے کے مسائل پر غور کیا گیا۔ سب سے اہم مسئلہ یہ تھا کہ مہاندی کو ترقی دینے کے لیے کثیر مقاصد کی متحدہ اسکیم بنائی جائے۔

اب اس سلسلے میں حکومت کی طرف سے مرکزی آبی راستوں آب پاشی اور جہاز رانی کا ایک کمیشن اڑیسہ بھیجا جارہا ہے جس کے صدر آب پاشی کے مشہور انجینیر رائے بہادر کھوسلہ ہیں۔ یہ کمیشن مہا ندی کو ترقی دینے کی اسکیم کے متعلق ابتدائی تحقیقات کرے گا اور متعلقہ صوبے اور ریاستیں اس کام میں اس کا ہاتھ بٹائیں گی۔

شاردا اسکیم آب پاشی کی ترقی کے سلسلے میں صوبہ متحدہ کی شاردا اسکیم بھی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ شاردا نہروں کی تعمیر ۱۹۲۰ء میں شروع ہوئی اور ۱۹۲۸ء میں انھیں آب پاشی کے لیے کھول دیا گیا۔ ابتدا میں اس اسکیم سے ۱۳۵۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب کیا جاتا تھا مگر ۱۹۴۱ء میں اس میں توسیع کر دی گئی جس کی وجہ سے مزید ۱۲۵۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب ہونے لگا "زیادہ خوراک پیدا کرو" کی مہم کے تحت اس اسکیم کو اور وسعت دی جارہی ہے اور توقع ہے کہ اب مزید ۲۴۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب ہوا کرے گا۔

دریائے شاردا سے بجلی کی طاقت بھی پیدا کی جارہی ہے۔ نئی تجویز کے مطابق تین اسپٹ لگائے جائیں گے جن میں سے ہر ایک ۱۳۸۰۰ کلوواٹ بجلی کی طاقت پیدا کرے گا۔ شاردا نہروں کی برقابی کی اسکیم، نہر گنگا کی برقابی کی قوت۔ ۱ ہزار کلوواٹ تک مدد دینے کے علاوہ صوبہ متحدہ کے سولہ ضلعوں میں سے ہر ایک ۳۰ ہزار کلوواٹ تک بجلی کی طاقت مہیا کرے گی۔

ٹیوب ویل کے ذریعہ ۲ لاکھ ایکڑ کی سیرابی جن علاقوں میں نہروں کے ذریعہ آب پاشی کی سہولت میسر نہیں ہے، وہاں ٹیوب ویل نہایت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ صوبہ متحدہ میں ٹیوب ویل کا جو نظام قائم کیا گیا ہے اس کی وجہ سے اہم کامیابی ہوئی ہے۔ یہاں ٹیوب ویل لگانے کی اسکیم ۱۹۳۰ء میں شروع ہوئی اور اس سلسلے میں فی الفور تحقیقات شروع کر دی گئی۔ پہلے سال ۹ ٹیوب ویل لگائے گئے اور ان کی تعداد میں برابر اضافہ ہوتا رہا۔ اس وقت ۱۷۸۵ ٹیوب ویل کام شروع کر چکے ہیں۔ حکومت نے مزید ۲۰۰ ٹیوب ویل کی منظوری دی ہے۔ ان کی تکمیل کے بعد ان کنوؤں کی تعداد ۲۵۵۵ ہو جائے گی۔ ایک ٹیوب ویل کے ذریعہ تقریباً ۱/۴ مربع میل کا رقبہ سیراب ہوتا ہے۔ لہٰذا مذکورہ تعداد کے ذریعہ تقریباً ۴ لاکھ ایکڑ زمین سیراب ہو سکے گی۔ اصل اسکیم کے تحت ۱۵۷۰ ٹیوب ویل لگائے جانے تھے مگر اب اس تعداد میں کافی اضافہ ہو چکا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ سالِ رواں میں پہلے کے بہ نسبت ۷۰ فی صدی زیادہ مالیہ وصول ہوگا جو اصل تخمینے کے مقابلہ میں ۷ فی صدی زیادہ ہے۔

ہمدرد صحت کے پرانے فائل

"ہمدرد صحت" کے مستقل خریداروں سے یہ گذارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پرانے فائل ہمیں واپس کر دیں۔ اس لیے نامناسب ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گذارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرانے فائل اچھی حالت میں اُن کے پاس موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔

ایک سال کے پرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں۔ ناظم ہمدرد صحت، ہمدرد ڈاک خانہ دہلی

روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟

روشنی کے بغیر بصارت ناممکن تھی۔ بینائی یعنی دیکھنے کا عمل منحصر ہے، اس بات پر کہ روشنی کسی چیز سے منتقل یا منعکس ہوکر اور آنکھ کے شفاف حصوں سے گذر کر پردۂ شبکی تک پہنچ جائے لیکن اس وقت سے جب کہ قدرت نے انسانی آنکھ کو وضع کیا روشنی کی وہ مقدار اور صنعت جس سے آنکھوں کو واسطہ پڑتا ہے ہمیشہ بدلتی رہی ہے۔ دن کو آفتاب تو ہمیشہ سے موجود تھا مگر غور کیجیے کہ ٹمٹماتے ہوئے مٹی کے چراغ سے لے کر ایک ہزار یا ایک لاکھ موم بتیوں کی طاقت والے برقی لیمپوں کے درمیان روشنی نے ارتقاء اور تبدیلی کی کتنی منزلیں طے کی ہیں۔ انسان نے بجلی کی روشنی ایجاد کرکے اور اسے ترقی دے کر اپنے گھروں کو اور اپنے کاروبار کی عمارتوں کو روشن سے روشن تر بنا لیا ہے۔ اس کے متعلق یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ تیس سال پہلے کے مقابلہ میں عام گھروں کی روشنی کا اوسط نسبتاً ۲۲ سے ۳ گنا بڑھ گیا ہے۔ جدید مکانوں میں تیز روشنیوں کا مقابلہ کرنے کے علاوہ ہماری آنکھوں کو بہت سی بیرونی روشنیوں مثلاً دوکانوں کی کھڑکیوں کی چمک دمک، موٹر کاروں کے تیز لیمپوں اور رہنمائی کرنے والے ''نشانات'' کی شعاعوں کو بھی دیکھنا پڑتا ہے۔ ان کے علاوہ اگر آپ سفید دیواروں کی اور چمکتے ہوئے شیشوں اور آئینوں کی، اور دوسری چیزوں سطحوں کو بھی اس فہرست میں داخل کریں تو ظاہر ہے کہ یہ سلسلہ بہت طویل ہو جائے گا۔ اور آنکھوں کو چکا چوند کرنے والی بہت سی چیزیں آپ کے ذہن میں آجائیں گی۔

روشنی کے ماہر انجینیروں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ روشنی کی ''ہدایت کاری'' یعنی اس کے رُخ اور اس کی شدت کو ضرورت کے مطابق معین کر لینا آنکھوں کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ لیکن اکثر یہی دیکھا جاتا ہے کہ گھروں میں یا اسکولوں میں یا دفتروں میں یا کارخانوں میں روشنیاں اس طرح منظم اور معین نہیں کی جاتیں عام طور پر لوگ روشنی کے ''قوانین'' کو برتتے بھی نہیں مثلاً کرسیوں کا رُخ کھڑکی کی طرف کر لیا جاتا ہے۔ پڑھنے کے وقت روشنی کو آنکھوں کے سامنے رکھ کر مطالعہ کیا جاتا ہے اور لیمپوں کا برقی قمقموں کے مقامات بھی صحیح قاعدے کے مطابق معین نہیں کیے جاتے۔

یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اگر کسی کمرے میں کافی روشنی موجود ہے تو اس کے ساتھ ساتھ وہ چیز بھی ہو سکتی ہے جسے تیز چمک کہتے ہیں اور جو بینائی کے لیے سخت مضرت رساں ہے۔ روشنی کا قانون یہ ہے کہ ہر چمکتی ہوئی سطح سے نور کی شعاعیں منعکس ہوکر آنکھوں کے اندر داخل ہوتی ہیں۔ بہت سے ایسے لوگ کارخانوں میں کام کرتے ہوں جہاں چمک دار اور پالش کی ہوئی سطحوں پر ان کو اپنی آنکھیں جمائے رکھنی پڑتی ہیں اور بہت سے زاویوں سے ان سطحوں پر شعاعیں پڑتی اور منعکس ہوتی رہتی ہیں۔ یہ حالات یقیناً بصارت کے لیے اچھے نہیں کہے جا سکتے

قدرت نے آنکھوں کے لیے پلکیں اور بھویں اس لیے مہیا کی ہیں کہ ان کو تیز اور غیر معمولی روشنی سے محفوظ رکھیں۔ پردۂ شبکی میں روشنی کی جو مقدار داخل ہوتی ہے اس کو حسب ضرورت کنٹرول کرنے کے لیے آنکھوں کی پتلیاں بھی سکڑتی اور پھیلتی رہتی ہیں۔ پلکوں کی حرکت دینے اور آنکھیں جھپکانے سے بھی ہم حد سے متجاوز روشنی کو آنکھوں کو داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ مگر اس عمل میں کوشش کا عنصر بھی موجود ہوتا اور آنکھوں کے عضلات میں تھکن پیدا ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ اپنے بازو کو تھوڑی دیر تک کسی غیر معمولی پوزیشن میں رکھے رہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ جدید زندگی و معاشرت ہمیں ایسے جسمانی، دماغی اور اعصابی خطروں میں ڈالتی رہتی ہے جن سے ہمارے آبا و اجداد قطعاً ناواقف تھے۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ان حالات کی تلافی کے لیے وہ سب کچھ کریں جو ہم کر سکتے ہیں۔ ہمارے لیے یہ ضرور ہے کہ ہم اپنے ماحول اور گرد و پیش کے نور آفریں ذرائع کا مطالعہ کریں اور جس مخرج سے روشنی ہم تک آتی ہے یا رُک رُک کر آتی ہے، ہلکی ہے یا شدت رکھتی ہے۔ یہ تمام چیزیں آنکھوں پر براہ راست مگر مختلف اثر ڈالتی ہیں اور آرام و تکلیف کا معیار قائم کرتی ہیں۔ ان کی حقیقت کو جاننے کے بعد ہم اپنی بینائی کو محفوظ رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے حفاظتی تدبیریں بھی اختیار کر سکتے ہیں۔

عینکوں کے محدب شیشوں کے استعمال سے پہلے بھی آفتاب برف، ریگستان اور سمندر کی چکا چوند لگانے والی چمک سے آنکھوں کو محفوظ کرنے کے لیے زمانۂ قدیم میں لوگوں کو رنگین اور شفاف چیزوں کی ضرورت پڑتی تھی۔ قطب شمالی کے علاقوں میں رہنے والی اسکیمو قوم ایک خاص قسم کا شگاف دار چوگوشیہ چشمہ بناتی تھی تاکہ

اپنی آنکھوں کو برفانی سطحوں کی تیز اور خیرہ کُن چمک سے بچاتے اب سے بہت دن پہلے لوگوں کو یہ بات معلوم ہو چکی تھی کہ اگر حد سے بڑھی ہوئی تیز و شدید روشنی سے آنکھوں کو نہ بچایا جائے تو آنکھیں دکھنے لگتی ہیں، متورم ہو جاتی ہیں اور ان کی بینائی کو شدید نقصان پہنچتا ہے جو کبھی کبھی بصارت سے محرومی کا بھی باعث ہو جاتا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ عافیت کے ساتھ پڑھنے اور کام کرنے کے لیے کافی مقدار میں روشنی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اس مقدار کے حصول میں ہماری آنکھوں کو غیر ضروری "چمک" کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اور آنکھیں ہمیشہ یہ محسوس کرتی ہیں کہ کوئی پھیلی ہوئی روشنی پورے کمرے پر حاوی ہے۔ ایسی حالت میں حصولِ عافیت کا ایک طریقہ یہ ہے کہ بہت ہلکے رنگ کے شیشوں والی عینک لگا کر چمک کو آنکھ تک پہنچنے سے روک دیا جائے۔ دوسرا یہ کہ روشنی کا رخ اس طرح پھیر دیا جائے کہ وہ مطالعہ یا کام کی چیز پر تو پڑتی رہے مگر اس کی چمکیلی شعاعیں براہ راست آنکھوں تک نہ آئیں۔ اس سے ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آنکھوں کے اعصابی نظام کو صدمہ نہیں پہنچتا۔

اگر آپ کسی ماہرِ چشم طبیب کے تجویز کردہ نسخہ کے مطابق عینک استعمال کرتے ہیں تو آپ کا طبیب آپ کی ضرورت کے مطابق شیشوں کا رنگ بھی بتا دے گا بعض مرتبہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جاذب محدب شیشے جو بہت ہلکے کیمیائی رنگ کے ہوتے ہیں، بینائی کو بہتر بنا دیتے ہیں اور سفید شیشوں سے زیادہ آرام دہ بھی ہوتے ہیں۔ لیکن ہر حالت میں آپ کو بہترین قسم کے محدب شیشے استعمال کرنے چاہییں معمولی اور ادنیٰ درجہ کے شیشے آنکھوں کو شدید صدمہ اور بینائی کو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی بصارت میں نقص پیدا کر کے حادثات کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ آنکھ ایک نازک ترین قدرتی آلہ ہے۔ اس کا تحفظ بے حد ضروری ہے۔ اور کوشش ہمیشہ یہی ہونی چاہیے کہ اس کی صفائی رکھ کر ہم زیادہ سے زیادہ اسے تن درست رکھ سکیں اور عینک کے استعمال کی نوبت ہی نہ آنے دیں۔

(پاپولر سائنس کے شکریے کے ساتھ)

بقیہ مضمون سوال وجواب صفحہ ۵۴

ڈاکٹروں طبیبوں اور تیماردار نرسوں کو جن کا واسطہ جذام کے مریضوں سے پڑتا ہو انھیں چاہیے کہ وہ اچھی و عمدہ غذا کھائیں اور جسمانی ورزش بھی اہتمام کے ساتھ کریں تاکہ ان کی جسمانی قوت بحال رہے اور جسم مرض کی مدافعت کر سکے۔

سوال وجواب

کیا بائیسکل چلانا مکمل ورزش ہے؟

سوال: مجھے یہ بتایئے کہ بائیسکل چلانا کیسی ورزش ہے۔ ایک بار آپ نے اپنے رسالہ میں اسے بھی ورزش لکھا ہے۔ جب ورزش ہے تو اسے بھی کرنا چاہیے۔ تو اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ کس رفتار اور کس وقت، اور کتنی دور تک بائیسکل چلائی جائے جس سے اچھی خاصی جسمانی ورزش کے بعد کسی دوسری ورزش کی ضرورت باقی نہ رہے۔

نعیم الحق بتول

جواب: بے شک بائیسکل چلانا بھی ایک قسم کی جسمانی ورزش ہے اور ہمدرد صحت میں جس جگہ اور ورزشوں کا ذکر کیا گیا ہے وہاں اسے بھی ایک قسم کی ورزش بتایا گیا ہے لیکن یہ ان جسمانی ورزشوں کے مقابلے میں آسان ہے جن سے جسم بنتا ہے اور جو اعضائے رئیسہ کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ زیادہ سے زیادہ اس میں ٹانگوں کی ورزش ہوتی ہے لیکن وہ بھی پیدل پھرنے کے مقابلے میں کم ہے۔ جب حال یہ ہے تو بائیسکل کو بطور ورزش استعمال کرنا صحیح نہیں ہے۔ ورزش کے لیے تو صرف پیدل چلنا یا ہمدرد صحت میں جو ورزشوں کا سلسلہ دیا جا رہا ہے اس میں سے کرلینا چاہیے۔ اسے تو صرف ضرورت کے موقع پر کام نکالنے کے لیے استعمال کرنا چاہیے اور بس۔ اس کا روزمرہ استعمال بھی انجام کار نقصان پہنچاتا ہے لیکن اگر کسی کو مجبوراً استعمال کرنی ہی پڑے تو اسے چاہیے کہ اس کی گدی بہت اچھی لگائے اور ہمیشہ سینہ ابھار کر بیٹھے ورنہ ادھر سینے اور پھیپھڑے کی تکلیفیں کھڑی ہو جائیں گی اور ادھر قوت مردمی و رجولیت میں کمی آنے لگے گی۔ قلب کے مریض کو تو یہ سواری اختیار کرنی ہی نہیں چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اور بات کا بھی خیال رکھا جائے وہ یہ کہ کھانا کھا کر بائیسکل سواری سے ہمیشہ پرہیز کیا جائے۔ اکثر ملازموں کا حال یہ دیکھا جاتا ہے کہ ادھر کھانا کھایا اور ادھر بائیسکل پر بیٹھ کر دفتر پہنچ گئے۔ اس سے معدہ اور آنتوں کی فعلیت رفتہ رفتہ خراب ہونے لگتی ہے۔ میرے پاس جتنے بھی دفتروں میں کام کرنے والے ایسے مریض آتے ہیں جو بائیسکل پر دفتر آتے جاتے ہیں انھیں پرانا قبض یا کوئی اور پیٹ کی خرابی ضرور ہوتی ہے۔ بہرحال ورزش کے قبیل سے تو یہ ہے ہی خواہ ٹانگوں کی ہی اس لیے جس طرح کھانا کھا کر اور ورزشیں نہیں کی جاتیں اسے بھی نہیں کرنا چاہیے۔ خون کا سارا زور ٹانگوں کی طرف چلا جاتا ہے جس کی وجہ سے نظام ہضم کے افرازات کم بنتے ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ ہضم میں فتور آنے لگتا ہے۔ اس سے تو بائیسکل سواری کو حتی الامکان بچنا ہی چاہیے۔

میری لڑکی کے شانے

سوال: میری لڑکی کی عمر ۱۴ سال ہے۔ اس کے شانے بہت ڈھلے ہوئے ہیں۔ اپنی عمر کے اعتبار سے وہ لمبی بھی زیادہ ہے اور جسمانی اعتبار سے بھی کمزور ہے۔ کیا آپ ایسی لڑکیوں کے لیے کوئی تدبیر بتا سکتے ہیں؟ ... خریداری نمبر ... نہیں ... رشتہ دار ... راہ ... سے ...

جواب: بات یہ ہے کہ آپ کی لڑکی کی اس صورت حال اور جسمانی کیفیت کے مختلف اسباب ہیں جن میں بنیادی سبب تو یہ ہے کہ نظام غدود کا وہ گروپ جو ذمہ دار ہے انسان کے جسمانی اعتبار سے بڑھنے اور ترقی کرنے کا اس میں کوئی خرابی ہو جائے اور اس کی نوعیت یہ ہو کہ قبل از وقت بڑھنے لگے۔ اس صورت میں جسمانی تناسب میں فرق آ جائے گا۔ بعض حالات میں اس کے خلاف بھی ہوتا ہے یعنی یہ کہ نظام غدود کے اس گروپ میں جو جسم کی بڑھوتری اور ترقی کا ذمہ دار ہے کوئی خرابی آ جاتی ہے اور اس کی نوعیت یہ ہوتی ہے کہ جسمانی ترقی کی رفتار رک جاتی ہے۔ بونے اور پست قامت آدمی اسی زمرے میں آتے ہیں۔ عام طور پر قدرت نے جسم انسان میں کچھ ایسا بندوبست کر رکھا ہے کہ ان دونوں گروپوں میں اکثر حالات میں توازن ہوتا ہے۔ ان کے توازن میں فرق آ جانے کا سبب بعض حالات میں تو موروثی ہوتا ہے اور بعض میں تعدیہ وا وائل عمر کی بیماریوں اور غذائی کمیوں سے بھی یہ صورت حال لاحق ہو جاتی ہے۔ وہ بچے جو بہت جلد لمبے ہونا شروع ہو جاتے ہیں، ان کے عضلات میں اتنی قوت نہیں ہوتی کہ وہ جسم پر اپنی جگہ پر قائم رہ جائیں وہ جب بڑھتے ہیں تو آگے کی طرف جھکنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچوں کو سب سے پہلے تو یہ سکھانا چاہیے کہ وہ جھک کر نہ بیٹھیں۔ رفتہ رفتہ ان کی یہ عادت چھڑانی چاہیے۔ اس کے ساتھ ہی ان کی غذا کا خیال رکھا جائے۔ ان کی غذا اس قدر متوازن ہو کہ اس میں حیاتین، معدنی نمکیات لحمی اجزاء وغیرہ کے ساتھ ساتھ دودھ اور جسم کی تیزابیت کو دور کرنے والی غذا یعنی پھل وغیرہ بھی ضرور ہونے چاہییں۔

اب آپ خود ہی غور فرمایئے کہ آپ کی لڑکی کے ساتھ کیا صورت ہے۔ اس کے لیے آپ یہ تدبیریں بھی اختیار کیجیے لیکن اس

سلسلے میں کسی ہوشیار طبیب یا حکیم کا مشورہ لے لیجیے اسے اچھی طرح دکھائیے تاکہ وہ بتا سکے کہ اس کی غذا میں کون کون سی کمیاں ہیں۔ اور اب اس کا جسم کن چیزوں کو مانگتا ہے۔ میں نے اصولی باتیں کہی ہیں۔ اگر اس وقت آپ کو اچھی طبی امداد میسر نہ آئے تو کم سے کم اس لڑکی کی غذا اور جسمانی آرام کی طرف تو ذرا سی توجہ کیجیے آپ دیکھیں گے کہ چند ہی ماہ میں قوت آنے لگے گی اور ڈھیلا ڈھیلا پن جو اس وقت ہے بالکل جاتا رہے گا۔ یہ خیال رہے کہ یہ کیفیت ایک آدھ ہفتہ میں نہیں ہوگی بلکہ ۵۔۶ ماہ برابر خیال رکھنے سے ہوگی

میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں

سوال: میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں یعنی خون کا دباؤ زیادہ ہے۔ مجھے مشورہ دیا گیا ہے کہ میں ایسی غذا کھاؤں جس میں القلی ہو تاکہ جسم کی تیزابیت دور ہو جائے اور میرے خون کا توازن درست ہو جائے۔ میں ممنون ہوں گا اگر آپ مجھے ایسی غذا بتائیں گے جس میں یہ خصوصیت موجود ہو۔ دال، چاول، مچھلی، چپاتیوں اور انڈے وغیرہ کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟　　ممتاز اختر احمد

جواب: آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ جو کچھ ہم تغذیہ جسم کے لیے کھاتے ہیں اس کا استحالہ اور ہضم کرو بیش ۸ گھنٹوں کا وقفہ لیتا ہے استحالہ غذا کے بعد اس کے مابقی میں کچھ معدنیات پائے جاتے ہیں جو دو طرح کے ہوتے ہیں ایک تو اپنے میں تیزابی اثرات رکھتے ہیں اور دوسرے القلی۔ القلی تیزابیت کی ضد ہے۔ اسی بنا پر غذا کی بھی دو قسمیں کی گئی ہیں۔ ایک وہ جس میں القلیت زیادہ ہوتی ہے یہ غذائیں جسم کی القلیاتی ضروریات کو پورا کرتی ہیں اس زمرہ میں پھل اور ترکاریاں آتی ہیں کیوں کہ یہ مکمل طور پر القلیت لیے ہوئے ہوتی ہیں اور تیزابیت کے اثرات کو دور کرنے کے لیے بالکل کافی ہیں۔ اس کے علاوہ اور جتنی بھی غذائیں ہیں وہ تقریباً سب ہی تیزابیت پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے پھل اور ترکاریوں کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے۔ تاکہ جسم کا کیمیائی توازن صحیح رہے اور تیزابیت غالب نہ آنے پائے۔ خون کے دباؤ کی شکایت ہو جانے کی صورت میں تو کچھ عرصے تک حسب ضرورت ایسی غذا بالکل نہیں کھانی چاہیے جو تیزابیت پیدا کرے۔ رہے آپ کے یہ چاول، دال اور روٹی وغیرہ تو یہ سب غذا کے اس گروپ میں شامل ہیں جو تیزاب پیدا کرتی ہیں۔ آپ دودھ، پھل، سبزیاں اور بادام وغیرہ استعمال کیجیے۔ اس سے بہت جلد آپ کے جسم کی تیزابیت دور ہو جائے گی اور خون کا دباؤ بھی صحیح ہو جائے گا

ہاضمہ خراب ہے

سوال: میرا ہضم کچھ عرصے سے خراب ہے اور دن بدن بدتر ہوتا جا رہا ہے میری خوراک ایک پیالی دودھ یا قہوہ صبح کے وقت ہے۔ چاول کسی دال یا کسی ترکاری کے شوربے کے ساتھ دوپہر کے وقت ہے۔ اور شام کے کھانے میں چاول اور چاول دال یا کسی ترکاری کے شوربے کے ساتھ کھا لیتا ہوں جب صبح اٹھتا ہوں تو معدے میں جلن محسوس ہوتی ہے اور گلے میں ہلکی ہلکی سوزش و جلن میرے لیے مناسب غذا تجویز کر دیجیے۔ اب مجھے کچھ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میری غذا میں کچھ کمی ہے جس کی وجہ سے مجھے پیٹ کی تکلیف آئے دن تاک رہتی ہے　　ابو سعید گوڑگالوہ

جواب: آپ کا اندازہ صحیح ہے۔ آپ کی غذا آپ کے تغذیہ جسم کے لیے بالکل ناکافی ہے آپ کی غذا میں زیادہ تر روٹی، قہوہ، چائے، چاول اور شوربہ ہوتا ہے۔ گویا زیادہ مقدار نشاستہ دار اجزاء کی ہوتی ہے۔ نہ ان میں مختلف حیاتین ہوتے ہیں نہ پروٹینی اجزاء، لحمی اجزاء اور نہ ضروری **معدنی نمکیات**۔ نشاستہ دار اجزاء اور شکر کو جسم میں کارآمد بنانے کے لیے حیاتین ب گروپ کی کافی مقدار ہماری غذا میں ہونی چاہیے اگر یہ نہ ہوگا تو نشاستہ دار اجزاء کا ہضم پوری طرح عمل میں نہیں آئے گا۔ اور وہ معدہ اور آنتوں میں غیر منہضم حالت میں چلے جائیں گے وہاں جا کر وہ سڑ جائیں گے جس سے معدہ میں تیزابیت پیدا ہوگی اور آنتوں میں ریاحیں بنیں گی بدبودار ڈکاریں یا بدبودار ریح کا آنا اسی صورت حال کی بیّن علامت ہے۔ آپ کی موجودہ غذا میں تو نشاستہ ہی نشاستہ ہے اور خدا جانے کب سے یہی غذا آپ کھاتے چلے آ رہے ہیں۔ یہ تو ہمارے جسم میں خدا جانے کہاں کا برداشت و تحمل ہے کہ یہ ہماری بیسیوں بے اعتدالیوں کو پی جاتا ہے اور آخر میں جب ہم اپنے کرتوتوں سے کسی طرح باز ہی نہیں آتے اور اس بے چارے کی قوت برداشت جواب دے بیٹھی ہے، تب باہر کی دنیا کو معلوم ہوتا ہے کہ ہم اپنے اندر کن کن خرابیوں کو پال رہے تھے

آپ کو حسب ذیل غذائیں کھانی چاہییں تاکہ آپ کی غذا متوازن ہو جائے اور آپ کے پیٹ کی یہ شکایتیں خود بخود جاتی رہیں۔

آدھ سیر سے لے کر سیر بھر تک روزانہ دودھ پیا جائے۔ کوئی ایک موسمی پھل جو اچھی طرح پک گیا ہو کھا لیا جائے اور کوئی ایک ترکاری پکا کر کھائی جائے۔ اس میں آلو، شلجم، چقندر اور گاجریں بنا رہے گی اور ایک آدھ ترکاری بالکل کچی کھائی جائے، مثلاً سلاد

گاجر، ٹماٹر وغیرہ اگر کسی روز پس نہ میسر آ سکیں تو گاجر اور ٹماٹر کھا لیے جائیں کہ یہ دونوں ترکاریاں جہاں تک غذائی افادیت کا تعلق ہے پھلوں کے حکم میں آتی ہیں۔ یا ذیسرت ذر گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی۔ اگر آٹا گھر میں پیسا جائے تو اس سے بہتر کوئی دوسری صورت نہیں۔ کوئی ایک چھٹانک کے قریب گھی کریم، مکھن یا کوئی تیل وغیرہ استعمال کیا جائے اور آدھ پاؤ کی مقدار میں یا تو دہی، پنیر یا مچھلی یا گوشت وانڈا کھا لیے جائیں۔ یہ سب غذائیں جو میں نے لکھی ہیں یہ ضروری نہیں کہ آپ یہ سب ایک وقت بیٹھ کر کھا لیں۔ انہیں دن میں دو تین اوقات میں تقسیم کر دیا جائے تاکہ نظامِ ہضم پر کسی قسم کا کوئی بوجھ بھی نہ ہو اور غذا یہ بھی پورا پورا ہو جائے اور اگر آپ کسی وقت دال کھائیں تو یہ ضروری ہے کہ دوسرے اوقات میں دودھ، پھل، ترکاریاں زیادہ کھائیں تاکہ غذائی کمی نہ لاحق ہونے پائے۔

کیا مسواک کرنا قدامت پسندی کا مظاہرہ ہے؟

سوال : میں کالج میں سکنڈ ایئر میں پڑھتا ہوں۔ جب تک میں نے اپنے موضع میں تعلیم پائی اور وہیں سے دسویں جماعت کا امتحان دیا اس وقت تک تو میں اپنے دانتوں کی صفائی کے لیے داتن یا مسواک استعمال کرتا رہا۔ یہاں کالج میں آکر ہوسٹل میں داخل ہوا تو دیکھا کہ اس کالج کے لڑکے مسواک کے استعمال کو تو جانتے بھی نہیں۔ برش اور ٹوتھ پیسٹ استعمال کرتے ہیں۔ کہتے ہیں مسواک کرنا تو نہ صرف یہ کہ قدامت پسندی ہے بلکہ بدتمیزی بھی ہے۔ ان کے اس پروپیگنڈے کا اثر یہ ہوا کہ میں نے بھی برش و ٹوتھ پیسٹ خرید لیا اور استعمال کرنے لگا۔ لیکن سچ کہتا ہوں کہ نہ تو اس سے میرے دانت صاف ہوتے ہیں اور نہ کچھ تسلی ہی ہوتی ہے۔ اس کے بعد سے میرا تو گلا آگیا اور کچھ ٹونسلز میں بھی تکلیف رہنے لگی۔ میں آپ کے رسالہ کا خریدار ہوں۔ چاہتا ہوں کہ اس سلسلے میں آپ اپنی رائے بتائیے۔ میرے کالج کے ساتھی بھی ہمدرد صحت پڑھتے ہیں اور بڑی وقعت کی نگاہ سے آپ کی رائے کو دیکھتے ہیں۔ جو کچھ بھی آپ کی رائے ہو بلا تکلف لکھ دیجیے۔ میں بہت ہی ممنون ہوں گا۔ ہرلش چندر لاہور

جواب :۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ اس مغرب زدہ ذہنیت کا کیا علاج کیا جائے۔ اگر مسواک یا داتن کرنے والے قدامت پسند و بدتمیز ہیں تو یہ بے چارے تو کورے جاہل ہیں۔ ان کی اس غلامانہ ذہنیت کا یہی حال رہا تو کچھ عجب نہیں کہ اگر کوئی حبشی ہم پر والسرائے بنا کر بھیج دیا جائے تو ہمارے یہ جدید تعلیم یافتہ اس کی خوشنودی دتعالی میں اپنے چہروں پر سیاہی ملیں اور اپنے ہونٹوں کو موٹا کریں۔ اگر ان کا سرِ ناز اسی قسم کی جدت پسندی و خوش تمیزی ہے تو ہمارا ایسی تہذیب کو دور سے ہی سلام ہے کالج میں پڑھنے چلے گئے مگر ان بیچاروں کے مبلغ علم کا یہ حال ہے کہ یہ بدیہی خرابیوں کو بھی دیکھنے سے عاجز ہیں میں سب سے پہلے اس ٹوتھ برش کا حال آپ کو بتاتا ہوں جس کو یہ لوگ تہذیب کی علامت قرار دے رہے ہیں۔

جتنے اچھے وعمدہ قسم کے برش ہوتے ہیں وہ سب سور کے بالوں سے بنائے جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی ٹوتھ پاؤڈر یا ٹوتھ پیسٹ بھی استعمال کرتے ہیں۔ خیر ٹوتھ پیسٹ کو تو میں آگے چل کر لوں گا۔ سردست میں آپ کو ٹوتھ برش کا حال بتاتا ہوں

عام طور پر لوگ اسے جس طرح استعمال کرتے ہیں وہ اتنا ناقص طریقہ ہے کہ اگر اس کی خرابیاں ایک صحیح الدماغ آدمی پر واضح کر دی جائیں تو شاید وہ پھر کبھی ٹوتھ برش استعمال نہ کرے گا اور اگر کرے گا تو ان تمام لوازم کا بھی خیال کرے گا جو اس کے استعمال کے ساتھ پورے کرنے پڑتے ہیں۔ غور کیجیے کہ یہ لوگ بھی برش کو مسواک ہی کی طرح تو استعمال کرتے ہیں۔ فرق اتنا ہے کہ مسواک ایک مرتبہ کے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے اور ٹوتھ برش دھو کر رکھ دیا جاتا ہے اور دوسرے روز پھر اسی کو استعمال کر لیا جاتا ہے اور اس کا بالکل خیال نہیں کیا جاتا کہ برش ایک دو دفعہ کے استعمال کے بعد ہزاروں اور لاکھوں زہریلے جراثیم کی آماجگاہ بن گیا ہے جو منہ میں تھے اور برش کے ساتھ منتقل ہو کر اس کے ساتھ چمٹ گئے ہیں۔ یہ قطعی صحیح نہیں ہے کہ ٹوتھ پیسٹ منہ کے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے۔ یہ خیال محض خوش فہمی سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتا۔ اوّل تو ان پیسٹوں میں یہ قابلیت ہی نہیں ہوتی کہ یہ جراثیم کو ہلاک کر سکیں لیکن بفرض محال ایسا ہو بھی سکتا ہے تب بھی انھیں اتنا زیادہ موقع نہیں ملتا کہ یہ ان جراثیم کو ہلاک کر سکیں۔ جراثیم تو برش کے بالوں کے گچھے کے درمیان جو جگہیں چھوٹی ہوتی ہیں، ان کی جڑوں میں پناہ گزیں ہو جاتے ہیں اور وہاں اپنی تعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں۔ اس کا علاج اکثر ماہر دندان یہ بتائے گا کہ استعمال کے بعد برش کو کاربولک لوشن میں ڈبو دینا چاہیے تاکہ جراثیم کا خطرہ ہی جاتا رہے۔ یہ صحیح ہے مگر آپ کے یہ برش سے دانت صاف کرنے والے کتنے نوجوان ہیں جو اس کھڑاک کو مول لیں گے۔ پھر برش کے بال اتنے سخت ہیں کہ بعض اوقات اس سے مسوڑھے چھل جاتے ہیں اور وہاں زہریلے جراثیم کی چھوت لگ جانے کا شدید احتمال پیدا ہو جاتا

یہ آپ کا جو گلا آ رہا ہے اور ٹونسلز پر بھی جو اثر ہے وہ ان ہی جراثیم کا ہے جو آپ اپنے برش میں باقاعدہ پال رہے ہیں۔ اس برش کے استعمال کا ایک اور بھی نقصان ہے۔ اور وہ یہ کہ بعض اوقات یہ برش کا ایک آدھ بال ٹوٹ کر حلق سے معدہ میں چلا جاتا ہے وہاں جا کر یہ آنتوں میں تکلیف پیدا کرتا ہے اور بعض حالات میں ورم زائدہ جیسی بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ اس کا پتہ اس طرح چلا کہ حال ہی میں جو ورم زائدہ (اپنڈیسائٹس) کا اپریشن کیا گیا تو اس کے اندر جہاں اور فاسد و زہریلے مادے جمع تھے وہاں برش کا بال بھی تھا۔ معلوم ہوا کہ اس سے یہ بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ تو ہوا آپ کے برش کے متعلق۔ اب چند سطروں میں ان ٹوتھ پاوڈروں اور پیسٹوں کا بھی حال سن لیجیے۔ یہ عام طور پر چاک پاوڈر سے بنائے جاتے ہیں ان میں کیلسیم فاسفیٹ اور جھاگ پیدا کرنے والے صابن کے ساتھ کوئی جراثیم کش دوا مینتھول، فینول یا اور اس قسم کی دوسری دوائیں ملا دیتے ہیں۔ ان میں گلیسرین بھی ہوتی ہے تاکہ ان پیسٹوں کو لئی کی حالت میں قائم رکھا جا سکے۔ عام طور پر ٹوتھ پیسٹوں کا کیمیاوی عمل قلوی ہوتا ہے۔ شاذ ہی کوئی ایسا ٹوتھ پیسٹ ہوتا ہے جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہو۔ جہاں تک ان پیسٹوں کے ذریعہ جراثیم کے ہلاک کرنے کا تعلق ہے، یہ تو محض خیالی دلفریبی ہے۔ واقعتاً جراثیم سے حفاظت ان پیسٹوں کے ذریعہ نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اس اعتبار سے تو ہم انھیں صفر کے برابر سمجھتے ہیں۔

اب ایک دوسری حیثیت سے ان پیسٹوں کے اثرات کو لیجیے۔ ہمارے منہ میں دو قسم کے غدودوں میں سے دو قسم کا لعاب دہن نکلتا ہے۔ ایک تو پانی کی طرح پتلا ہوتا ہے اور دوسرا ذرا گاڑھا ہوتا ہے۔ وہ پیسٹ جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے پانی کے مانند لعاب دہن زیادہ مقدار میں دیر تک خارج ہوتا رہتا ہے جو منہ کو صاف بھی کرتا ہے اور ایک قسم کی مٹھاس بھی پیدا کرتا ہے۔ لیکن وہ پیسٹ اور پاوڈر جن کا کیمیائی اثر قلوی ہوتا ہے، ان کے اثر سے گاڑھا لعاب دہن خارج ہوتا ہے اور اس سے وہ فائدے مرتب نہیں ہوتے جو دوسری صورت میں ہوتے ہیں۔ لیکن چوں کہ یہاں عام طور پر سوائے ایک آدھ امریکن ٹوتھ پیسٹ کے جو نہایت قیمتی ہے۔ تمام پیسٹوں کا کیمیائی اثر قلوی ہوتا ہے، جو ہمارے منہ کی صفائی اور جراثیم کشی کے معاملے میں بالکل بھی مفید نہیں۔

اب لیجیے داتن و مسواک کو۔ عام طور پر نیم، کیکر یا پیلو وغیرہ کے درختوں کی ٹہنیوں کو مسواک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ان کی چھالوں میں بے شک ایسڈ اور دوسری تیزابی رطوبات اور تلخ مادے ہوتے ہیں جو اسے چبانے کے دوران میں زبان، مسوڑھوں اور منہ کی غشاءِ مخاطی سے مس ہو کر اس پتلے لعاب دہن کے اخراج کے باعث ہوتے ہیں جس کا کیمیائی اثر قلوی ہے۔ جس کے منہ میں پیدا ہونے سے اور جمع ہونے سے غذا کے ریزے جو دانتوں اور منہ میں اِدھر اُدھر کونوں گوشوں میں موجود ہوں خود بخود نکل جاتے ہیں۔ یہ تو مسواک کی تیزابی رطوبات کے مسوڑھوں زبان اور دانتوں سے مس ہونے کا نتیجہ تھا۔ اور اب بھی مسواک کی نہیں گئی بلکہ دانتوں میں چبائی گئی ہے۔ چبانے کے بعد جب اس کا اگلا حصہ برش کی طرح ریشے دار بنا لیا جاتا ہے تو پھر ان نرم ریشوں سے مسوڑھوں اور دانتوں کو صاف کیا جاتا ہے۔ اس دوران میں جو مسواک کی چھال اور لکڑی سے رطوبات نکلتی ہے۔ وہ طبعی طور پر منہ اور دانتوں کو صاف اور مجلی کرنے والی ہوتی ہیں۔ جب دانتوں کو صاف کر لیا جاتا ہے تو اسی مسواک کے برش سے اس سے پیشتر کہ اسے پھینکا جائے۔ زبان کے بالائی حصہ کو اچھی طرح صاف کر لیا جاتا ہے۔ مسواک کو چبانے سے جبڑوں کے عضلات کی ورزش بھی ہوتی ہے اور اس سے مسوڑھے اور دانت بھی مضبوط و محکم ہوتے جاتے ہیں۔ پھر یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ ایک ہی مسواک کو ۶-۷ روز کام میں لائیں۔ بلکہ ہر روز نئی کیکر پیلو یا نیم کے درخت کی تازہ لے کر استعمال کیجیے۔ ورنہ پیسہ کی آٹھ یا بارہ بازار سے لے کر ایک مسواک یومیہ کے حساب سے آٹھ روز تک کام میں لیجیے۔

قیمتی ٹوتھ برش کا استعمال اگر کسی حد تک مفید بھی رہے گا تو ظاہر ہے کہ اس قدر صرفہ اس پر اٹھانا ہر شخص کا کام تو ہے نہیں۔ غریب بےچاروں کے دانت تو بالکل تباہ ہی ہو جائیں گے۔ ان ٹوتھ پیسٹوں سے بہتر ہمارے دیسی منجن ہوتے ہیں۔ جن کا کام یہی نہیں ہے کہ دانتوں کو صاف اور مجلی کریں اور مسوڑھوں کی خرابیوں کو دور کریں بلکہ یہ بھی ہے کہ ہلتے دانتوں تک کو اپنی جگہ پر جما دیں۔ اب اگر کوئی شخص ان سب باتوں کے جاننے کے باوجود بھی ان بظاہر خوشنما مگر اصلاً خراب چیزوں کی طرف لپکتا ہے اور اپنی اچھی سستی اور اثرات کے اعتبار سے مجرب چیزوں کو محض اس وجہ سے چھوڑتا ہے کہ ان کی کوئی وقعت ہمارے حاکموں کی نظر میں نہیں ۔۔۔ ۵۷ تو وہ اگر شدید قسم کی ذہنی غلامی میں مبتلا نہیں تو اور کیا ہے؟ نائیکو۔ سمجھتا کہ اس سے کسی صاحب علم و فہم اور خوددار شخص کو مرعوب ہونے کا کون سا موقع ہے۔ آپ چھوڑیے اس ٹوتھ برش و ٹوتھ پاوڈر کے

استعمال کو۔ سیدھی سادی طرح اپنی مسواک اور منجنوں کے استعمال پر اتر آئیے کہ دانتوں کی صفائی کا ان ذرائع سے بہتر کوئی دوسرا ذریعہ اب تک یورپ کی مہذب ترین دنیا تو ایجاد کر نہ سکی، یہ بے چارے کورے مقلد کیا کریں گے۔

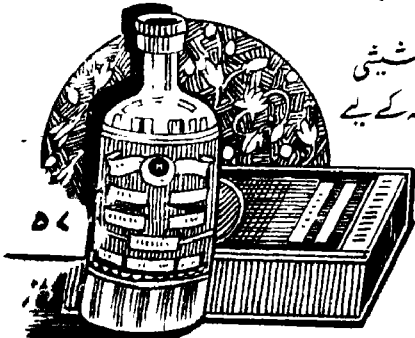
جذام سے کیسے بچیں ؟

سوال: ہمدرد صحت کے سوال و جواب کے کالموں کے ذریعہ آپ ہمیں جذام کے متعلق کچھ بتائیے۔ اس سے بچنے کے کیا طریقے ہیں۔ کیا یہ متعدی یعنی چھوت سے لگنے والی بیماری ہے۔ اگر ہے تو اس کے لگنے کے کون کون سے طریقے ہیں تاکہ ہمیں ان کا علم ہو جائے تو ہم خود بھی بچیں اور اپنے دوسرے بھائیوں کی بھی مدد کریں۔

صوفی نذیر احمد رستک پنجاب

جواب: جذام اصل میں عام طور پر ہوتا ہی ان لوگوں کو ہے جو گندے اور نہایت ہی غیر مہذب ماحول میں رہتے ہیں۔ ورنہ وہ لوگ جو مہذب ہیں اور صاف ستھرے ماحول میں رہتے ہیں انھیں کبھی یہ شکایت نہیں ہوتی۔ ویسے اس کی چھوت بھی لگ جاتی ہے۔ اس کے متعلق متفق علیہ جدید نظریہ یہ ہے کہ مرض جذام کے مریض سے براہ راست یہ مرض لگتا ہے۔ اس میں سب سے زیادہ مشکل چیز یہ ہے کہ ایک شخص مہینوں اور سالوں جذام کا تعدیہ یا چھوت لیے بازاروں اور گلیوں میں پھر سکتا ہے اور آپ کو معلوم بھی نہیں ہو سکتا۔ وہ بظاہر تندرست آدمیوں کی طرح رہتا سہتا ہے اور جذام کے تعدیہ کو نامعلوم طریق پر دوسروں میں بھی تقسیم کرتا پھرتا ہے۔ تجربے اور تحقیق سے محققین اسی نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ اس مرض کی علامات ظاہر ہونے کی مدت مقرر و متعین نہیں۔ کبھی تو چھوت کے چند ماہ بعد ہی علامات مرض ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اور کبھی سالوں گزر جاتے ہیں اور پتہ بھی نہیں چلتا۔ بہ ہر کیف یہ صورتِ حال کافی خوفناک ہے اور اس کا صحیح تدارک افراد نہیں کر سکتے یا تو منتظم ادارے کر سکتے ہیں یا پھر حکومت کو چاہیے کہ کرے۔ ایک بات معلوم کر کے البتہ کچھ تھوڑی سی تسلی ہوتی ہے اور وہ یہ کہ اس کی چھوت فوراً نہیں لگتی بلکہ کافی دیر تک گہرا تعلق قائم رہے جو اس کے پاس کچھ مدت تک اٹھنے بیٹھنے سے لگتی ہے۔ اور اس کیا جاتے تجربہ بھی ضروری ہے کہ بیماری پھیلانے والے مریض کا مرض بہ سبب کافی بڑھا ہوا ہو ورنہ ہو سکتا ہے کہ چھوت نہ لگے یا اگر لگ بھی جائے تو جسم کی قوتِ مدافعت اسے دبا دے اور زور نہ پکڑنے دے۔ جذام کے جراثیم یا تو زخم و خراش کے ذریعہ نفوذ کر جاتے ہیں یا غشاء مخاطی کے ذریعہ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جذام کے مریض کی ناک اور تھوک کے ذریعہ جراثیم پھیلتے ہیں اور اس سے تعدیہ لگ جاتا ہے۔ جدید نظریہ اس خیال کی تردید کرتا ہے کہ متعدی غذا یا جذام کے مریضوں کے تالاب و حوضوں میں نہانے یا متعدی کنوؤں کے پانی سے یہ مرض پھیلتا ہے۔ ان جگہوں اور کھانے کی چیزوں میں اگر جذام کے جراثیم موجود ہیں تو اس سے جذام کے تعدیہ کا کوئی ایسا بڑا خطرہ نہیں ہے۔ بلکہ بعض جدید محققین کے نزدیک تو اس سے کوئی خطرہ نہیں ہے اور نہ بھنگوں یا کیڑے مکوڑوں اور مکھیوں وغیرہ کے ذریعہ یہ بیماری پھیلتی ہے۔ البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ جذام کے جراثیم کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کر دیں۔ تو اس سے کوئی بہت بڑا فرق نہیں پڑتا۔

جذام کے مریض کے بستروں پر سونے اور ان کے کپڑے پہننے سے ممکن ہے کہ جذام کا تعدیہ لگ جائے۔ اپنے میزبان سے جدا ہو کر یہ جراثیم کچھ دیر تک زندہ رہتے ہیں۔ اگرچہ ان کی قوت زور کم ہو جاتی ہے اس بیماری کے قبول کرنے کی صلاحیت ان لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے جن کی قوت حیات و قوت مدافعت کمزور ہے مثلاً کی خرابی، غربت، ناصاف و گندہ ماحول اس بیماری کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔

اس کی حفاظتی تدابیر اس اعتبار سے کافی اہمیت رکھتی ہیں کہ اس کا مریض مدتوں ہمارے درمیان اس طرح رہ سکتا ہے کہ ہمیں پتہ بھی نہ چلے۔ اس کی بہترین تدبیر تو یہ ہے کہ میونسپلٹی میں تحریک کی جائے کہ وہ شہر میں اچھی طرح چھان بین کر کے ایک ایک کیس کی تحقیق کرائے اور ان کو شہر سے باہر بالکل علیحدہ مقام پر رکھے افسوس ہے کہ لیپرز ایکٹ کا ہندوستان میں پوری طرح نفاذ نہیں ہوا۔ اول تو یہاں جو قانون لیپرز ایکٹ کے نام سے موسوم ہے وہ خود اپنی جگہ بالکل ناقص ہے۔ ہم اس کے ذریعہ ان جذام کے مریضوں کو جو واقعی طور پر پوری قوم کے لیے خطرہ ہیں علیحدہ نہیں رکھ سکتے۔ عام طور پر فقیروں میں یہ مرض زیادہ پایا جاتا ہے سب سے پہلے ان میں چھان بین کی جائے اور ایسے فقیروں کو گلی کوچوں میں بھیک مانگنے کی اجازت نہ دی جائے جنھیں یہ مرض ہو۔ انھیں ٹراموں اور ریل گاڑیوں میں جہاں تندرست آدمی سفر کرتے ہیں، سفر کرنے کی اجازت نہ دی جائے۔ پبلک کو چاہیے کہ جہاں ایسے مریض فقیر کو دیکھیں اسے جذام کے ہسپتالوں میں جانے کی ترغیب دیں اور یہ پناہ گاہیں اور ہسپتال ان مریضوں کے لیے زیادہ سے زیادہ دل چسپ مقامات بنا دیے جائیں۔

ضروری اطلاع

ہم اپنے کرم فرماؤں اور سرپرستوں کے ممنون ہیں کہ وہ صرف ہمدرد دواخانہ سے اپنی اور اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے لیے دوائیں طلب فرماتے ہیں۔ سہولت کار کے سبب ہم نے اپنے ادارے کو مختلف شعبوں میں تقسیم کر دیا ہے اور اسی لیے عام اطلاع کے لیے یہ سطور لکھی جا رہی ہیں جب بھی آپ یاد فرمائیں از راہ کرم لفافہ پر پتہ ذیل کی ہدایت کے مطابق لکھیے ایسی صورت میں نہ صرف یہ کہ آپ کا خط فوراً شعبۂ متعلقہ میں پہنچ جائے گا اور فوری کارروائی عمل میں آجائے گی بلکہ یہ فائدہ بھی ہو گا کہ مختلف شعبوں کے انتظام میں بے قاعدگی پیدا نہیں ہونے پائے گی۔ ہم آپ کے ممنون ہوں گے۔ اگر آپ پتہ لکھنے وقت نیچے کے نوٹ کا خیال رکھیں گے۔

(۱) جب آپ کو اپنے مرض کا حال لکھنا ہو یا اپنے مرض کے متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے
ناظم اعلا مجلس تشخیص و تجویز ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز دہلی

(۲) اگر آپ کو کوئی دوا طلب کرنی ہو تو پتہ صرف یہ لکھیے
ناظم میل آرڈر سیکشن ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۳) اگر آپ کو کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل یا کسی دوا کی قیمت دریافت کرنی ہو یا فہرست منگا ہو تو پتہ اس طرح لکھیے
شعبہ جوابات ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۴) اگر خدانخواستہ آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو یہ پتہ لکھیے
شعبہ تحقیقات :۔ ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۵) اگر میزان کی کوئی غلطی ہو یا روپے پیسے کے متعلق کوئی بات دریافت ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے
شعبہ حسابات ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی۔

(۶) اگر آپ کو ایجنسی کے متعلق معلومات حاصل کرنی ہوں یا ایجنسی لینے کا خیال ہو یا آپ ہمارے ایجنٹ ہوں اور کچھ لکھنا ہو تو یہ پتہ لکھیے :۔ ناظم شعبہ ایجنسی ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز دہلی

(۷) صافی، ہمدرد مرہم کی ایجنسی وغیرہ کے لیے یہ پتہ لکھا کیجیے
شعبہ صافی و ہمدرد مرہم ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز۔ دہلی

(۸) ہمدرد صحت کے متعلق کچھ لکھنا ہو تو براہ راست **ناظم ہمدرد صحت** کو خطاب کیجیے۔

آپ کا خادم مینیجنگ ڈائرکٹر، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

نوٹ :۔ از راہ کرم [illegible] ۱ و ۲ و ۳ و ۶ و ۸ کا خیال خاص طور پر رکھیے بصورت دیگر اس کا قوی امکان ہے کہ آپ کے ارشاد کی تعمیل میں دیر

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی

سل اور دق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے کیوں کہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطبا کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی دق کی جڑ ہے۔ سل اور دق کے خطرناک مرض سے بچنے کے لیے

صدوری رجسٹرڈ

استعمال کیجیے۔ معمولی کھانسی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا تو ذکر ہی کیا ہے صدوری نے دق اور سل کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دق اور سل میں چوں کہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اسلیے ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دواخانہ کی صدوری دنیا میں بہترین دوا کہی جا سکتی ہے بیشمار تجربات کے بعد تیار ہو سکی ہے اسکے استعمال سے درجۂ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں جان آجاتی ہے جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے اعصاب کو تقویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا کھانسی ہو اکسیر ہے۔

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

مسکراہٹ میں کشش

اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک

پیدا کر دیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید ہے۔ دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میل ہٹا دیتا ہے منھ کی بدبو دور کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ ہلتے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہے، خون اور پیپ کو روکتا ہے۔ ڈاڑھ اور دانت کے مرض کے لیے اکسیر ہے۔ خوش مزہ ہے، خوش رنگ ہے اور بے حد خوشبودار ہے۔

قیمت فی شیشی

صرف آٹھ آنے

آج ہی منگا کر فائدہ حاصل کیجیے۔

ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت دھلی

مرتبہ حکیم حافظ محمد سعید، دھلوی	نگران: حکیم حاجی عبد الحمید، دھلوی

نمبر ۹	فہرست مضامین، ماہ مارچ سنہ ۱۹۴۶ء	جلد ۱۴

قیمت سالانہ:۔ صرف ایک روپیہ — قیمت فی پرچہ:۔ تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید، ایڈیٹر پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

ایک شیشی مستورین "منگائی تھی۔ اگرچہ اشتہاری دوائیں اپنا اعتبار کھو چکی ہیں۔
لیکن اس دوا نے حیرت میں ڈال دیا، جو فوائد اشتہار میں اس دوا کے لکھے ہیں،
ان سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوئی۔ ھمدرد دواخانہ کی
راست بازی اور ایمانداری قابل تعریف اور مستورین کی یکتائی اور
معجز نمائی مستغنی عن التعریف ہے۔ میرا قلم قلب حساس کے جذبات امتنان
اور اس گہرے اثر کا پوری طرح اظہار نہیں کرسکتا جو مستورین نے دل پر ڈالا ہے۔
سید نجم الدین حیدر عابدی
پرشین پروفیسر۔ ڈی۔ بی۔ کالج۔ گورکھپور
سیلان الرحم
ایام کی بے قاعدگی۔ خون کی کمی
یا زیادتی۔ ھسٹیریا
ان امراض کے لیے مستورین کو پے بہ پے تجربات کے بعد
جدید ترین اصول پر تیار کیا گیا ہے۔ ہمدرد کی دواؤں میں
مستورین کو بھی بجا شہرت حاصل ہے کہ یہ
ان تمام بیماریوں کو حیرت انگیز طور پر دور کر دیتی ہے۔
مستورین عورت کی عام صحت کو بھی درست کرتی ہے
خصیۃ الرحم
کے افعال کو اس خوبی سے صحیح کرتی ہے کہ خواتین انگشت
بدنداں رہ جاتی ہیں۔
قیمت (دس خوراکوں کی شیشی) ایک روپیہ
دو شیشیوں کا استعمال کافی ہوتا ہے
ہمدرد کی ایجاد
مستورین
ہمدرد دواخانہ دہلی

علاج الامراض میں فن طب[1] کی غلط روش پر تنبیہ

از ولیم هاورڈ ہے

مترجمہ :- سید اقبال حسین ایم۔اے۔

فن طب کی تمام کتابوں کو اُلٹ پلٹ کر دیکھ جائیے، آپ اسی ایک نتیجے پر پہنچیں گے کہ اس کا تمام زور مرضیات و علم الامراض پر ہے۔ یہی اس کا دائرہ بحث ہے چنانچہ یہی وجہ ہے کہ صحت اور اس کے اصول و مبادی سے اس فن نے کسی جگہ بھی بحث نہیں کی اور اس حقیقت کو کہیں زیر بحث نہیں لایا گیا صحت سے انحراف کے ابتدائی اسباب کا جاننا وہ پہلا کام ہے جو ایک ڈاکٹر یا طبیب کو سب سے پہلے کرنا چاہیے۔ بلکہ اپنا سارا زور اسی ایک چیز پر صرف کیا ہے کہ حالتِ مرض کو دوائی علاج کے ذریعہ کس طرح دور کیا جائے لیکن حیرت ہے کہ اس فن کے صدیوں لگاتار ترقی کرتے رہنے کے بعد بھی جس کا اشتہار بڑے زور شور سے دیا جاتا ہے، آج ہمارے درمیان بیماریوں کا پہلے سے بھی زیادہ زور ہے اور ہر روز امراض کی نت نئی الجھی ہوئی صورتوں سے سابقہ پیش آتا ہے۔ لوگ امراض سے لڑتے لڑتے تھکے جا رہے ہیں صحتوں میں مستقل طور پر فتور رہنے لگا ہے اور عام جسمانی حالت کا یہ عالم ہے کہ دن بدن گرتی ہی جا رہی ہے۔

میرے نزدیک اس قدر ترقی یافتہ ہونے کے بعد صحتوں میں اس درجہ گراوٹ پیدا ہونا اس بنیادی غلطی کا نتیجہ ہے جس کا فن طب میں آج بھی ارتکاب ہو رہا ہے، یعنے یہ کہ مرض جب آجائے اور مریض اس میں اچھی طرح پکڑا جائے تب فن طب کا دائرۂ عمل اور ذمہ داریوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے، اس سے پہلے نہیں۔ یہ بالکل ایسا ہی ہوا جیسے کوئی شخص گھوڑا چوری چلے جانے کے بعد اصطبل کو قفل لگا کر رکھے یا جیسے پولیس کے سپاہیوں کا حال کہ اس وقت موقع پر پہنچتے ہیں جب بلوہ و فساد ہو چکتا ہے۔ ورنہ اس سے پہلے بیٹھے دیکھتے رہیں گے اور ہونے والے فساد کو روکنے کے لیے انگلی تک نہیں ہلائیں گے۔ گویا فن طب بھی اس وقت تک بیٹھا دیکھتا رہتا ہے جب تک جسم کسی مرض میں مبتلا ہو کر اس سے کش مکش نہیں کرنے لگتا۔ ابھی کچھ زیادہ دن نہیں ہوئے کہ میں اور نیو یارک کا ایک مشہور طبی مفکر جو ایک میڈیکل کالج میں لیکچرر بھی تھا ایک خاص معاملے میں مشترک طور پر شریک تھے۔ کانفرنس ختم ہو جانے کے بعد اس نے مجھے علیحدہ لے جا کر کہا "میں آپ کے نئے نظریہ علاج کا کافی مطالعہ کر چکا ہوں لیکن اس میں ایک بات میری سمجھ میں نہیں آئی وہ یہ کہ ایک معقول آدمی جس میں ذرا سی بھی عقل سلیم موجود ہے اور جو ہمیشہ علت سے معلول پر استدلال کرنے کا عادی رہا ہو وہ کس طرح معلول سے علت تک پہنچنے کو جائز قرار دے گا یعنے سیدھی سادی زبان میں میرا مطلب یہ ہے کہ وہ شخص جو علامات مرض سے بیماری کی نوعیت مقرر کر کے علاج کرنے کا عادی رہا ہو وہ مرض کو دیکھ کر اس کے اسباب و علل تک پہنچنے کی بلاوجہ کس لیے کھکیڑ اٹھائے گا۔ لیکن اس کے باوجود تقریباً تمام طبی ادارے اور میڈیکل کالج وغیرہ آپ کے اصول علاج سے قریب تر ہوتے جا رہے ہیں چنانچہ اسی چیز کے پیش نظر اب کالجوں میں غذا اور تغذیہ کی مخصوص تعلیم کے لیے ایک پروفیسر کا اضافہ ضروری سمجھنے لگے ہیں اور طبی نصاب میں غذائیات کے لیے گنجائش نکالنے پر آمادہ نظر آتے ہیں"۔

میں نے کہا "آپ نے اس وقت دو باتیں کہی ہیں لیکن معاف کیجیے غالباً دونوں میں سے ایک بات کا بھی مفہوم آپ خود اچھی طرح نہیں سمجھے ورنہ آپ ان کو زبان پر بھی نہ لاتے۔ ذرا خود سوچیے کہ ان دونوں چیزوں میں سے کونسی بات عقل کو زیادہ لگتی ہے۔ محض علاماتِ مرض کو دیکھ کر دوائی علاج کے ذریعہ ان علامات کو دور کر دینا۔ دور کیا کر دینا بلکہ دبا دینا یا مرض کو دیکھ کر اس کے اسباب و علل دریافت و معلوم کر کے ان کو دور کرنے کی کوشش کرنا تاکہ جڑ کو درست کر دیا جائے تو شاخیں اور ٹہنیاں خود بخود ٹھیک ہو جائیں۔ اب اگر یہ لوگ

---

[1] انگریزی زبان میں اصل میں لفظ میڈیسن استعمال ہوا ہے جس کے معنی ہیں دواؤں کے ذریعہ علاج کرنا، اس سے کوئی صاحب غلطی سے طب یونانی نہ سمجھ بیٹھیں۔

اس سیدھی اور صاف حقیقت کے واضح ہو جانے کے بعد بھی اپنے دقیانوسی نظریے سے چپکے رہنے ہی میں عافیت سمجھتے ہیں تو شوق سے چپکے رہیں انھیں کوئی نہیں روکتا۔ لیکن انھیں یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اسے سائنس بھی کہیں۔

"دوسری بات کالجوں میں غذا اور تغذیہ کی تعلیم کے لیے کسی پروفیسر کا مقرر کرنا۔ لیکن اس ترمیم کے بعد ان کالجوں کی پوزیشن کیا ہو گی۔ آپ نے ذرا اس پر بھی غور کیا؟"

"پہلے تو وہ حضرت میری بات کا مطلب ہی نہ سمجھے لیکن جب میں نے ان کی توجہ اس حقیقت کی طرف مبذول کرائی کہ تمام طبی کالجوں کی تعلیمات میں مرض کے ابتدائی اسباب پر غور کرنے اور ان کے دریافت کرنے کی بہت ہی کم گنجائش ہے۔ مرض کے ابتدائی اسباب کو تو وہ محض راز قدرت سمجھ کر چھوڑ دیتے ہیں۔ بس حالت مرض کو جیسی کچھ بھی وہ سامنے آتی ہے اس کا علاج کرنے پر سارا زور صرف کرتے ہیں چنانچہ انھیں اس سے تو کوئی بحث نہیں ہوتی کہ جسم میں مرض کی ابتدا کن عوامل و اسباب کے تحت واقع ہوتی ہے اور غذا و تغذیہ کی کن خرابیوں کے سبب جسم انسانی میں بگاڑ شروع ہوتا ہے۔ جب صورت معاملہ یہ ہے اور اس کے علی الرغم اپنے طلبا کو یہ پڑھائیں گے کہ مرض کی موجودہ حالت جیسی کچھ بھی ہو وہ جسم انسانی سے علیحدہ کوئی کیفیت نہیں ہے بلکہ جسم ہی کی ایک حالت ہے اور جسم ہی اس حالت کے وجود میں لانے کا ذمہ دار ہے یا بالفاظ دیگر ایک انفرادی صورت ہے اور فرد کے رہنے سہنے سے متعلق ایک خاص قسم کا طرز عمل اختیار کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور اس غلط طرز عمل کی اصلاح کرنے سے ان ابتدائی اسباب کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے جو مرض کا باعث ہوتے ہیں تو ذرا یہ بتائیے کہ ان کا وہ طبی نظریہ جس کے تحت وہ مرض کا علاج کرتے ہیں کہاں باقی رہ جاتا ہے اس پوزیشن کو اختیار کرنے میں اس نظریہ کے تو بالکل پرخچے اڑ جاتے ہیں۔ اس قدرتی راز کو جسے یہ لوگ اب تک اس قدر اہمیت دیتے تھے ہر وہ شخص جان سکتا ہے جو غذائی خرابیوں کی بنیاد پر اسباب مرض کو ڈھونڈھ نکالے گا پھر اتنا سمجھانے پر وہ اپنے نصاب کی مبہم و غیر واضح پوزیشن کو سمجھ لے گا جس میں بیک وقت دو متضاد نظریوں کی تعلیم ہو گی۔ لیکن اس نے کہا کہ اب تغذیہ کی اہمیت اس قدر واضح ہوتی جا رہی ہے کہ رفتہ رفتہ تمام طبی اداروں کو اسی نہج پر تعلیم دینی ہو گی خواہ اس کی خاطر انھیں اپنے پرانے نصاب میں کیسی ہی اہم تبدیلیاں کرنی پڑیں اس نے یہ بات بھی تسلیم کی کہ ان اداروں کا مدعا اطبا کو صرف تشریحات، تنسیجات، مرضیات ہی کی تعلیم دینا ہے۔ مرضیات پر وہ نسبتاً زیادہ زور دیتے ہیں۔ ان کا خیال یہ ہے کہ جب حالتِ مرض سامنے ہو گی تو اس نصاب تعلیم کا فارغ التحصیل عقل سلیم سے کام لے کر کچھ نہ کچھ کر ہی لے گا۔ لیکن چوں کہ طبی نصاب میں بیماری کی ہر صورت حال کے لیے مقررہ طریقے تعلیم کر دیے ہیں۔ اس کے بعد شاذ ہی کوئی خدا کا بندہ ایسا ہو گا جو ہر انفرادی کیس کی صورت حال کا بطور خود مطالعہ کر کے لگے بندھے و مقررہ نسخوں سے ہٹ کر علاج کرتا ہو۔ حالاں کہ کسی حالت مرض کا صحیح علاج ممکن ہی نہیں جب تک کہ اس کے ان اسباب کے سلسلے کو نہ بند کر دیا جائے جو اس کا باعث ہوتے رہے ہیں یہ کوئی طریقہ نہیں ہے کہ دوا بھی دی جاتی رہے اور اسباب مرض کو بھی جاری رہنے کی اجازت دے دی جائے۔ میں نہیں سمجھتا کہ اس معمولی سی بات سمجھنے میں کون سا فلسفہ جاننے کی ضرورت ہے۔ معمولی سی عقل کا آدمی بھی اس اصول کو سمجھ جائے گا۔

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ اس شخص میں جس نے میرے سامنے طبی نظام تعلیم کے نقائص کو صاف صاف تسلیم کر لیا ہے اتنی ہمت ہو گی کہ یہی بیان وہ اس ملک کے اپنے ہم پیشہ ڈاکٹروں کے سامنے بھی دے سکے؟ بالکل نہیں اس لیے کہ اگر وہ ایسا کرتا ہے تو اسی لمحہ ماہر تشخیص الامراض کی حیثیت سے اس کی شہرت ختم ہو جاتی ہے۔ جب اس نے مجھے بتایا کہ کسی شخص کے بیمار پڑنے کے یہ اسباب ہیں جنھیں میں بھی بنیادی سمجھتا ہوں تو میں نے اس سے وہیں دریافت کیا کہ کیا یہ چیزیں وہ مجھے اپنے ہاں کے طبی لٹریچر میں دکھا سکتے ہیں؟ اس نے اقرار کیا کہ نہیں ہمارے منظور شدہ لٹریچر میں جو کالجوں میں پڑھایا جاتا ہے یہ کہیں بھی نہیں پایا جاتا۔ یہ تو میں نے آپ ہی کی کتابوں میں پڑھا ہے اور مجھے اس کا اقرار کر لینے میں کوئی عار نہیں ہے۔"

میں نے اس سے پوچھا کہ کیا اس ماحول میں علاج کے اس نظریہ کو تسلیم کر لینے بعد وہ خود کو یکا و تنہا محسوس نہیں کرتا؟ اس نے جواب دیا کہ میرا یہ احساس اگر ہو بھی تو یہ دوسرے ڈاکٹروں کے ساتھ ناانصافی کرنے کے مرادف ہو گا۔ لیکن جب میں نے اس سے بالکل صاف صاف پوچھا کہ یہاں کتنے ایسے ڈاکٹر ہیں جن کا طریقہ علاج یہ ہے کہ ہر مریض کی حالت

کے پیش نظر وہ نہایت ٹھنڈے دل سے مرض کے اسباب کی کھوج لگانے کی فکر کرتے ہوں اور جب اس انداز سے تجربہ کرنے کے نتائج کے مقتضیات میں انھیں وہ طریقہ علاج اختیار کرنا پڑے جو ان کے سالہا سال کے رسے بسے نظریات کے خلاف ہو اور جس پر وہ مدتوں سے ایمان رکھتے ہوں تو کیا وہ اپنے سابقہ مجہول طریقہ کو اپنے ذاتی استدلال کے مقابلہ میں چھوڑ دیں گے۔ اس پر تو اسے بالآخر کہنا پڑا کہ ہمیں ایسے صاحب فن تو واقعی بہت کم ہیں جو اس طرق پر علاج کرنے والے ہوں لیکن یہ ضرور ہے کہ وہ اس نقطۂ نظر کو سمجھ اچھی طرح گئے ہیں۔ اس پر رفتہ رفتہ عمل بھی کرتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ زبان سے اس کا اظہار نہیں کرتے اور جو فرق غیر شعوری طور پر ان کے طریقہ علاج میں پیدا ہوتا جا رہا ہے اس سے یہی اندازہ ہوتا ہے کہ اگر آپ کے نظریہ علاج کی مقبولیت کا یہی حال رہا تو وہ دن دور نہیں جب علاج کے متعلق طبی نظریہ میں بنیادی طور پر تبدیلی ہو جائے اور ہمارے طبی ادارے اسے باقاعدہ تسلیم کر کے اپنے ہاں کے نصاب تعلیم کو از سر نو اس نظریہ پر مرتب کریں۔

متعدد بار ہمارے فن کے حاملوں کو اس سلسلہ میں زبردست دھکا لگا ہے۔ وہ مریض جنھیں وہ جواب دے چکے تھے اور کہہ چکے تھے کہ ان کا اب اگر کوئی علاج ہو سکتا ہے تو موت ہی آخری علاج ہے، وہ چند ہفتوں اور چند مہینوں کی مدت میں تن درست ہو کر کھڑے ہو گئے اور ان میں سے بعض تو اپنی زندگیوں کا بیمہ کرانے کے قابل ہو گئے۔ یہ لوگ ظاہر میں اس معقول نظریہ علاج کا خواہ کتنا ہی مذاق اڑائیں لیکن دل میں انھیں ماننا ہی پڑے گا۔ اس علاج کے ان معجز نما نتائج کی آخر وہ پھر کیا توجیہہ کریں گے؟ یقیناً وہ ابھی سے اپنے سابقہ نظریات میں متزلزل ہونگے اور اس سوچ میں پڑ گئے ہوں گے کہ کوئی ایسا نقص ہمارے طریقہ تعلیم میں ضرور رہ گیا ہے جس کی وجہ سے یہ طریقہ علاج تمام حالات کا احاطہ کرنے سے قاصر ہے۔ یہ تو ان لوگوں کا حال ہوگا جو ذرا سائنس سے کچھ تھوڑا بہت لگاؤ بھی رکھتے ہیں۔ باقی رہے معمولی مطب کرنے والے ڈاکٹر تو یہ بیچارے تو اس پرانی ڈھگر پر آنکھیں بند کیے ہوئے چلے جا رہے ہیں۔ جو ان کی کتابوں میں لکھا ہے اسی کے مطابق دوائیں اور نسخے تجویز کر دیتے ہیں اور جو خطرناک مریض اس طریقہ علاج سے صحت یاب ہو جاتے ہیں ان کی یہ توجیہہ کر کے اپنا دل ٹھنڈا کر لیتے ہیں کہ میاں جب بیماری کو جانا ہوتا ہے تو خواہ آپ کچھ کریں یا نہ کریں وہ خود بخود چلی جاتی ہے۔

پروفیسر کی یہ بات میں بھی تسلیم کرتا ہوں کہ لوگ اپنے پرانے طریقہ علاج کو مشتبہ نظروں سے دیکھنے لگے ہیں اور اپنی تقریروں اور مقالوں میں صحیح تغذیہ کی اہمیت پر بہت زور دینے لگے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر ایم لسٹر امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے سابق صدر نے اپنے افتتاحیہ ایڈریس میں جو غذا اور مستقبل کا انسان کے موضوع پر آئندہ نسلوں کی تعمیر میں غذائی اہمیت کو بہت زیادہ واضح کیا ہے اور اس نظریہ کی تائید میں بہت کچھ پیش کیا۔

ایک بات میری سمجھ میں اب تک نہیں آئی کہ آخر ان قدر بین شہادتوں کے باوجود فن طب کے ماہروں اور استادوں نے بیماری اور اس کے علاج میں غذا کے مسئلہ پر کیوں غور نہیں کیا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس موضوع پر جو لیباریٹریوں میں تجربات کیے جاتے ہیں اور جن کے نتائج سے انسانی صحت پر صحیح تغذیہ کی ضرورت و اہمیت واضح ہوتی ہے اس پر جو کچھ بحثیں اور کام ہوتا ہے وہ محض علمی نوعیت کا ہوتا ہے۔ اس پر عمل کرنے کے معاملہ پر سرے سے غور ہی نہیں کیا جاتا کہ علاج الامراض و قیام صحت میں اس سے مدد لی جا سکے۔ دو ممتاز ڈاکٹروں نے گزشتہ موسم سرما میں فلورنڈا میں نہایت کھلے دل سے اس بات کا اقرار کیا کہ غذا و تغذیہ کا معاملہ سائنس کا ایک نہایت اہم مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ علاج کا یہ طریقہ بڑے زور شور کے ساتھ سامنے آ رہا ہے اور دوسرے دوائی طریقہ ہائے علاج قدامت کا لباس عار پہنتے جا رہے ہیں۔ ان میں سے ایک نے کہا "لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ ہم لوگوں کو ابھی اس غیر شعوری تبدیلی کا احساس تک نہیں اور نہ ہم اس سلسلہ میں متفکر ہیں حالاں کہ آج مریضوں کی کیفیت یہ ہے کہ وہ ڈاکٹر کے محض اتنا بتانے سے کہ آپ کو یہ تکلیف ہے اور اس کا میں نے یہ علاج تجویز کیا ہے بالکل مطمئن نہیں ہوتے بلکہ بیماری کا سبب معلوم کرنے پر اصرار کرتے ہیں اور جاننا چاہتے ہیں کہ آخر یہ تکلیف اور یہ عارضہ لاحق کیوں ہوا۔ لیکن ہم ڈاکٹروں کا حال یہ ہے کہ مریض کے اس سوال کا جواب نہیں دے سکتے اور یونہی آئیں بائیں شائیں کر کے ٹال دیتے ہیں۔ فن طب کے لیے یہ بڑی خطرناک علامت ہے اور ہم لوگوں کو اس سے پہلے کہ پانی سر سے گزر جائے نہایت سنجیدگی سے اس معاملہ پر غور کرنا چاہیے۔

ہمارے پروفیسروں کا حال تو اب بھی یہ ہے کہ جماعت میں پڑھاتے ہوئے طلبا کو ہدایت کرتے ہیں کہ تشخیص مرض میں

بہت زیادہ گھبرے جانے کی کوشش نہ کیا کریں اس لیے کہ اس کی صحیح صحیح توجیہہ کرنا سخت دشوار ہو جائے گا۔ ایک ڈاکٹر نے بتایا جو جون ہاپکن کے ساتھ بالٹی مور میں کام کرتا تھا کہ "ہمارے مریض آہستہ آہستہ ہم سے بچھڑتے جا رہے ہیں اور علاج بالغذا کی طرف متوجہ ہوتے جا رہے ہیں اور اس سلسلہ میں اچھا خاصا فکرمند ہوں۔"

ایک کیس کا حال میں بیان کرتا ہوں۔ میرے ایک ڈاکٹر دوست کی بہن کے قولون میں زخم ہو گئے تھے۔ وہ ہسپتال میں چار سال تک زیر علاج رہی۔ خون کی کمی کی وجہ سے سفید پڑ گئی تھی۔ کئی بار اس کے جسم میں نیا خون داخل کیا گیا۔ آؤں، پیپ اور خون کے ۳۰۔۴۰ دست روزانہ کا معمول ہو گیا تھا۔ آخر میں وہ میرے زیر علاج آئی۔ دس ہفتہ میں کایا پلٹ گئی۔ وہ عورت جو کل تک لب گور تھی جس کے متعلق یہ یقین ہو گیا تھا کہ اب وہ نہیں بچ سکتی ہے آج صحت و تن درستی کا مجسمہ بنی ہوئی تھی۔ اب نہ اسے آؤں آرہی تھی نہ خون، بس روزانہ کھل کر اجابت ہو جاتی اور وہ جو کھاتی تھی نہایت لطف لے کر کھاتی تھی۔ اس لیے کہ اس کی بھوک پہلے سے بھی بہت زیادہ کھل گئی تھی۔ یہ کیس جو اس کے سابق معالج کے سامنے آیا تو وہ ششدر رہ گیا اور یہ ماننے پر مجبور ہو گیا کہ ضرور ہمارے طریقۂ علاج میں کوئی نقص ہے

چنانچہ اس نے میرا سارا لٹریچر مطالعہ کے لیے منگایا اور اس کی روشنی میں فن طب کا از سر نو مطالعہ کیا۔ اس نئے زاویہ نگاہ سے طب کا مطالعہ کرنے کے بعد ایک روز وہ میرے پاس آیا اور کہنے لگا کہ اب علاج کرنے میں لطف ہی اور آتا ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اب تک سخت فریب میں خود بھی مبتلا تھے اور اپنے مریضوں کو بھی دھوکے میں رکھتے تھے۔

اس نے متعدد مریضوں کے تجربات مجھے سنائے جو اس کے لیے بے حد دلچسپ تھے، لیکن میرے لیے تو ان میں کوئی بھی نئی بات نہیں تھی۔ میرے خیال میں ان حالات میں اور اس طریقۂ علاج کے اختیار کرنے کے بعد تعجب تو اس وقت ہونا چاہیے تھا جب یہ متوقع نتائج برآمد نہ ہوتے۔ ورنہ اس علاج کا منطقی نتیجہ تو یہی تھا جو ہوا۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ میں نے کوئی نئی چیز تجویز کر دی ہے حالاں کہ اگر وہ حکیم بقراط کا مطالعہ کریں تو انھیں معلوم ہوگا کہ اس کا بھی اسی اصول پر ایمان تھا کہ علاج تو قدرت (طبیعت) خود کرتی ہے۔ طبیب کا کام تو فقط اتنا ہے کہ وہ طبیعت جسم کی بیماری کو دفع کرنے کی جو کوشش ہے اس میں ممد ہو۔ اور یہ کہ جو بھی اثر پڑے وہ طبیعت کی موافقت میں ہو مخالفت میں نہیں [1]

سات آٹھ سال کا ذکر ہے کہ ایک نوجوان موٹر کے

[1] ہمدرد صحت: طب قدیم میں اس اعتبار سے اب تک کوئی فرق نہیں آیا ہے۔ ان کا اصول علاج اب بھی یہی ہے کہ دوائی علاج طبیعت کے دفع مرض کی کوشش میں ممد ہونا چاہیے۔ لیکن افسوس کہ ہمارے طبیبوں نے اس جہت میں مزید کوئی ترقی نہیں کی اور مکمل جمود کا ثبوت دیا۔ یورپ کے پاس بھی علم کا وہی یونانی ذریعہ تھا جو ہمارے پاس تھا اور انھوں نے ترقی کی۔ لیکن چوں کہ وہ زندگی کے معاملہ میں غلط روش پر پڑ چکے تھے، اس لیے طب کے شعبہ میں بھی ان کی ترقی کی دیوار ٹیڑھی ہی اٹھی۔ انھوں نے مرض ہی کو اصل سمجھ کر اس کا علاج کرنا شروع کر دیا۔ یعنی علامات مرض پر اکتفا کر کے اپنی تمام کوششیں اسی ایک نقطہ پر مرتکز کر دیں کہ ان ظاہر علامات کو دور کر دیا جائے تو مرض جاتا رہے گا۔ مرض رہے گا تو یہ علامات بھی رہیں گی۔ اگر علامات کو دفع کر دیا گیا تو اس کے یہ معنی ہوں گے کہ مرض بھی اچھا ہو گیا۔ یہ ایک قطعی غلط نظریہ ہے اور قانون فطرت کے عین خلاف ہو۔ مثال کے طور پر اسے یوں سمجھیے کہ اگر امتلاء و استفراغ ہونے لگے گا تو وہ اپنی کامیابی اسی میں سمجھیں گے کہ مریض کو ایسی دوا دے دی جائے جس سے اس کا امتلاء و استفراغ کا سلسلہ بند ہو جائے، حالاں کہ اس کے برعکس ہونا یہ چاہیے کہ طبیعت کی اس کوشش کو جو وہ فاسد و زہریلے مادوں کے خارج کرنے کے لیے کر رہی ہے، مزید کمک و تقویت پہنچانی چاہیے۔ اسی طرح اگر کسی کو دست آنے تو انھیں فوراً بند نہ کر دینا چاہیے کہ یہ بالکل قطعی غلط طریقۂ علاج ہوگا۔ اس سے بدیہی نقصان جو مریض کو ہوگا وہ یہ ہے کہ وہ فاسد ذہنی مادے جنھیں آنتوں سے طبیعت نے خارج کرنا چاہا تھا اور وہ کر رہی تھی آپ اپنی نادانی سے، ناسمجھی سے انھیں اندر ہی روک کر رکھنا چاہتے ہیں تاکہ ان کے آنتوں میں رہنے اور سڑنے سے چند ہی روز بعد کوئی اس سے بھی زیادہ خوف ناک مرض کھڑا ہو جائے۔ اس قسم کے طریقۂ علاج سے ہمیں نقصان ہی کی توقع رکھنی چاہیے فائدہ کی نہیں۔ اس کے مقابلہ میں صحیح صورت یہ ہونی چاہیے تھی اور اس کے اختیار کرنے میں طب قدیم اس وقت میدان عمل میں بالکل تن تنہا ہے کہ دوا اگر دی جاتی ہے تو وہ ایسی ہونی چاہیے کہ طبیعت کی اس کوشش میں مددگار و معاون ہو نہ کہ مخالف۔ اول تو اصل سبب مرض کو دور کر دینے کے بعد مرض خود بخود ہی جاتا

(باقی نوٹ ص پر)

نیچے آگیا، اس کے پیڑو کی ہڈی ٹوٹ گئی، اس لیے کہ جب اس کو چت لٹایا تو اس کے پاؤں پھرے ہوئے تھے۔ دو مقامی سرجن اس پر بُری طرح پلے ہوئے تھے۔ اس کی خراشوں اور چوٹوں کی مرہم پٹی کر رہے تھے۔ ان اللہ کے بندوں کو اس سے کوئی واسطہ نہ تھا کہ مریض کی حالت کیا سے کیا ہوتی جا رہی ہے، مریض کو دیکھا تو اس کی حالت لمحہ بہ لمحہ گرتی جا رہی تھی۔ غالباً اندر کوئی ایسی ضرب آگئی تھی کہ رگ پھٹ کر جریان خون شروع ہو گیا تھا۔ میں بالکل اجنبی تھا۔ میں نے لڑکے کی حالت کو دیکھ مشورہ دیا کہ اس کے والدین یا کسی رشتہ دار وغیرہ کو فوراً اطلاع کر دینی چاہیے۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ وہ موقع واردات سے ۲۰ میل کے فاصلے پر رہتے تھے۔ ان دونوں ڈاکٹروں نے میرا مذاق اڑایا اور کہا "میاں ہوا کیا ہے جو خواہ مخواہ ان بچاروں کو پریشان کیا جائے" لیکن جب میں نے کہا کہ ذرا اس کے مثانے میں قاثاطیر (کیتھیٹر) ڈال کر دیکھو اس کی حالت نہیں دیکھتے کہ کیا سے کیا ہوتی جا رہی ہے کہیں ان معمولی خراشوں سے انسان کا یہ حال ہوتا ہے۔

اس پر اُنھوں نے قاثاطیر ڈالا تو معلوم ہوا کہ مثانہ خون سے بھرا پڑا ہے۔ پیڑو کی ہڈی کے ٹوٹ جانے سے مثانہ میں بھی سوراخ ہو گیا تھا اور جریان خون اس قدر ہو چکا تھا کہ اب اس کی تلافی نہیں ہو سکتی تھی۔ چنانچہ وہی ہوا جو ہونا چاہیے وہ مریض اس سے پہلے کہ اس کے عزیز اقارب پہنچیں، جان بحق تسلیم ہو چکا تھا۔

اس قسم کی حرکات ان لوگوں کے ہاتھوں آئے دن ہوتی رہتی ہیں لیکن ان سب پر پردہ پوشی کر دی جاتی ہے ورنہ کچھ بعید نہیں کہ بہت جلد تمام پبلک اس طریقہ علاج کے خلاف بھڑک اٹھے۔ ضرورت ہے کہ اس طریقہ علاج کی غلطیوں کو فاش کر دوں اور بتاؤں کہ کوئی مرض اچھا نہیں ہو سکتا جب تک اس کے اصل اسباب کو جو اس مرض کا واقعی طور پر باعث ہو رہے ہیں دور نہ کیا جائے جتنی اوپری اور سطحی کوششیں کی جائیں گی وہ بالکل بے کار ثابت ہوں گی۔ اس میں اضاعت وقت، اضاعت مریض اور اضاعت مال گویا سہ گونہ نقصان ہے۔

جب صورت معاملہ یہ ہے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بیماری اور امراض کے اسباب خود انسان کے اپنے اندر پیدا ہوتے کہیں باہر سے نہیں آتے، اس لیے تعمیری کام جو بھی کیا جا سکتا ہے وہ مریض ہی کی مدد سے کیا جا سکتا ہے۔ اس اصل سبب کو دور خود مریض ہی کر سکتا ہے۔ چنانچہ اسے چاہیے کہ اپنی غذا اور تغذیہ کی غلطیوں کو دور کرے اپنے اندرون کو فاسد زہریلے مادوں سے یکسر پاک کرے۔ پھلوں کے رس ترکاریوں کے شوربے سے خون کے توازن کو ٹھیک کرے۔ اس اصلاح کے بعد اگر کسر باقی رہ جائے اور مرض تکلیف دے تو پرہیزی غذا کو جاری رکھا جائے اور دوائی علاج سے مدد لے کر طبیعت کی مدد کی جائے۔ آپ دیکھیں گے کہ تھوڑے ہی عرصہ میں طبیعت مرض پر غالب آ جائے گی۔

لیکن اس طریقہ علاج کے اختیار کرنے میں اور عوام کو اس اصول علاج کی تعلیم دینے میں ڈاکٹروں کا سارا فائدہ مارا جاتا ہے۔ اس لئے کہ جب خود مریض اپنا معالج بن جائے گا اور اس کی صحت بھی درست ہو جائے گی تو پھر اسے کیا ضرورت ہے کہ وہ ان دوافروش ڈاکٹروں کے پاس جا کر اپنا وقت روپیہ اور قوت جسم ضائع کرے۔ واقعہ یہ ہے کہ ڈاکٹری کے خلاف اب تک اتنی شہادتیں بہم پہنچ چکی ہیں کہ اگر جلدی اس نے اپنی تعلیم میں بنیادی تبدیلی نہ کی تو وہ دن دور نہیں کہ عوام میں اس کی پوزیشن گر جائے اور لوگ اس سے اسی طرح خوف کھانے لگیں جس طرح زہر اور مضر صحت اشیا سے۔

باقی فٹ نوٹ صفحہ ۔ رہ گیا لیکن اگر مرض پرانا ہے تو اس صورت میں دوا کی مدد لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اس سے مہینوں کا ہفتوں میں اور ہفتوں کا کام دنوں میں ہو جائے گا۔

میں آپ سے سچ کہتا ہوں کہ یہ لوگ جو مرض کو جسم انسانی سے غیر متعلق ایک علیحدہ شے مان کر معاملہ اور برتاؤ کرتے ہیں اُنھوں نے اس فن شریف کو بہت نقصان پہنچایا ہے۔ ان کے ہاتھ سے جتنے مریض بھی اچھے ہوتے ہیں اگر آپ مطالعہ کریں گے تو معلوم ہوگا کہ خود بخود ان کی دواؤں کے اثرات کے علی الرغم طبیعت نے اچھا کر دیا۔ چوں کہ ان کی دواؤں کے دوران استعمال میں صحت ہوئی ہے بس اب ان کی چڑھ بنی خواہ آپ کچھ ہی کیجیے!

رسیدہ بود بلائے ولے بخیر گزشت

۱۳ سال کی عمر میں میں نے پہلی بار سگریٹ کا ذائقہ چکھا۔ ہر چند مجھے پینا نہیں آتا تھا، لیکن ان دوستوں کی محفل میں جہاں لمبے لمبے کش لگ رہے ہوں میں کیسے چھوٹا کش لیتا۔ میں نے بھی ایک لمبا سا کش لیا۔ میرے دوستوں میں جو عادی تھے ان کو تو لمبے کش سے ایک گونہ سرور حاصل ہوا اور وہ گویا شست ہو کر رہ گئے۔ لیکن مجھے کھانسی نے آن پکڑا، سر چکرانے لگا اور ایسی زبردست امتلائی کیفیت کہ میں سر پکڑ کر بیٹھ گیا۔ یہ میرا پہلا تجربہ تھا اور بڑا تلخ تجربہ تھا۔ قاعدے کی رو کر اس کے بعد سے مجھے سگریٹ کو ہاتھ بھی نہیں لگانا چاہیے تھا لیکن بھلا ہمارے ساتھی کب ماننے والے تھے۔ مسر ہو گئے کہ نہیں تم ہماری پارٹی میں سگریٹ پیے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اگر ہم سے دلچسپی ہے اور ہمارے ساتھ نشست و برخاست چاہتے ہو تو تم سگرٹ سے بائیکاٹ نہیں کر سکتے۔ چنانچہ اس کے بعد مجھے ہلکے کش لینے کی ہدایت ہوئی اور چھ سات روز کے اندر اندر میری کیفیت ہی بدل گئی۔ وہ شخص جس پر پہلے کش سے کھانسی کا ایک لمبا دورہ پڑا تھا اور وہ گرانیٔ سر اور شدید امتلائی کیفیت میں مبتلا ہو گیا تھا آج وہ کش پر کش لے رہا تھا اور مگن تھا۔ ابھی میرے خون میں وہ لپک پیدا نہیں ہوئی تھی محض تفریحاً پیتا تھا۔ لیکن میں محسوس کر رہا تھا کہ کچھ ہی عرصہ بعد سگرٹ نوشی میرے لیے تفریحی مشغلہ سے گزر کر ایک عادی مشغلہ بن جائے گی۔ چنانچہ یہی ہوا۔ دو تین ماہ بعد مجھے اچھی خاصی عادت ہو گئی اور روز بروز سگریٹوں کی تعداد بھی اضافہ ہونے لگا۔

سترہ سال کی عمر میں میری شادی ہوئی۔ سگرٹ پیتے ہوئے اب مجھے پانچ سال ہونے کو آئے تھے۔ میرے منہ سے ہر وقت سگرٹ لگا رہتا تھا۔ سارا دن میں شاید ہی کچھ منٹ ایسے ہوں گے جن میں سگریٹ میرے ہونٹوں سے علیحدہ رہتا ہو۔ میں اسے اپنا سچا ہمدرد اور ایسا رفیق سمجھتا تھا جو کسی وقت بھی مجھ کو علیحدگی نہ برداشت کرتا ہو۔ کسی وقت اگر میں چاہوں بھی کہ تھوڑی دیر کے لیے اپنے اس پرانے رفیق سے رخصت لے لوں تو یہ ممکن نہ تھا۔ اس کا خیال میری رگ و پے میں سرایت کر چکا تھا اور وہ میرے خون میں اس طرح گردش کر رہا تھا جیسے اسی کے ہاتھ میں میری زندگی ہو۔ یہ مجھ سے علیحدہ ہوا تو میں بھی نہ رہوں گا۔ سگرٹ نوشی کے ساتھ میرا شغف گویا اس حد تک بڑھا ہوا تھا۔ شادی کے ۵-۶ ماہ بعد میری طبیعت کچھ خراب سی رہنے لگی۔ کھانسی کا ٹھسکا تو مجھے پہلے ہی سے تھا اب اس میں بھی کافی زیادتی ہو گئی اور میری بھوک بھی کم ہو گئی۔ کبھی کبھی کھانسی کی گولیاں کھا لیتا تو اس سے کچھ افاقہ ہو جاتا۔ لیکن کچھ عرصہ بعد کھانسی کی گولیاں بھی بے اثر ہو کر رہ گئیں۔ اس پر بھی میں نے کوئی خاص توجہ نہیں کی۔ زندگی کی گاڑی لڑکتی پڑکتی اسی طرح چلتی رہی۔ ایک روز کھانسی کا اتنا زبردست دورہ پڑا کہ میں گھبرا گیا اور بلغم کے ساتھ خون کی دھاری بھی آنے لگی اور ہر مرتبہ کھانسی کے دورہ کے بعد جب بھی بلغم اکھڑ کر آتا اس کے بیچ میں خون کے دو تین نقطے بھی لگے ہوئے ہوتے۔ میں نے اب بھی اس کی طرف کوئی خاص توجہ نہیں دی اور نہ کوئی علاج کیا۔ اس لیے کہ ابھی میرے سینے وغیرہ میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی تھی۔ میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ اس کھانسی کا سبب کیا ہے۔ اپنے بہترین غمگسار رفیق سگریٹ کی طرف میرا ذہن منتقل بھی نہیں ہوا کہ یہ مجھے اس نوعیت کا کوئی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ میں حسب عادت خوب سگریٹ پیتا رہا۔ چھ مہینے اور اسی حال میں گزر گئے۔ لیکن اب میرے قلب کے نواحی حصہ میں کافی تکلیف ہونے لگی۔ اور ہر مرتبہ جب بھی میں کھانستا بلغم کے ساتھ خون کی پھٹکیاں بھی آتیں۔ اب میں ڈر گیا اور اندر سے دل کہنے لگا کہ اب تجھے پھیپھڑے کی دق ہو گئی ہے بچ نہیں سکتا۔ ایک ماہ بعد تو اس خیال کا میرے اعصاب پر ایسا اثر پڑا کہ میں صاحبِ فراش ہو گیا۔

ڈاکٹر کو بلایا گیا۔ اس نے میرے پھیپھڑوں کا اچھی طرح معائنہ کرنے کے کہا ۔ ویسے تو کچھ پتہ نہیں چلتا۔ ایکس رے کرائیے تاکہ صحیح صحیح اندازہ ہو اور کوئی حتمی حکم لگایا جا سکے۔ حسب ہدایت میں نے اپنے پھیپھڑوں کا ایکس رے کرایا۔ لیکن دق کی کوئی علامت پھیپھڑوں میں نہیں پائی گئی۔ میں حیران تھا کہ جب دق نہیں ہے تو پھر کھانسی اور پھیپھڑوں سے خون آنے کا کیا سبب ہے؟ ڈاکٹر سے مزید مشورہ کے لیے اس کے مطب میں دوبارہ گیا۔ وہ کسی مریض کو دیکھنے باہر گیا ہوا تھا۔ اور اس کے اسسٹنٹ نے بتایا کہ ڈاکٹر صاحب ابھی تیس چالیس منٹ میں آتے ہوں گے۔

آپ انتظار کیجیے۔

ڈاکٹر کے ہاں کچھ اخبارات اور رسائل آنے جانے والوں کے مطالعہ کے لیے ایک بڑی میز پر رکھے تھے۔ میں نے سوچا کہ جب تک ڈاکٹر آئے کسی رسالے ہی سے دل بہلاؤں۔ اردو انگریزی کے متعدد رسالے میز پر پڑے تھے۔ اخبارات کا مطالعہ تو دوسرے لوگ کر رہے تھے۔ میں نے اپنے لیے کوئی دلچسپ سا رسالہ چھانٹنے کی کوشش کی۔ ان میں ہمدرد صحت بھی تھا۔ میں نے اسی کو اپنے لیے چن لیا کہ دیکھوں اس صحت کے ہمدرد نے مریضوں سے کیا ہمدردی دکھائی ہے۔ یہ جون سنہ ۴۴ء کا پرچہ تھا۔ میں نے اس کی فہرست مضامین پر نظر ڈالی تو تیسرے نمبر پر مجھے ڈاکٹر ایش لے مونٹیگ کا ایک مضمون "تمباکو نوشی" نظر پڑا۔ میں نے سوچا کہ دیکھیں اس یوروپین مصنف نے تمباکو نوشی پر کیا لکھا ہے؟ اس کی خوبیاں بیان کی ہیں یا برائی لکھی ہے۔ چنانچہ اسی کا مطالعہ شروع کر دیا۔ ابھی میں نے مضمون ختم بھی نہیں کیا تھا کہ میرے حواس باختہ ہونے لگے۔ میں عجیب چہ مے کنم میں پڑ گیا۔ مضمون میں اس قدر واضح طور پر مصنف نے تمباکو اور سگریٹ نوشی کے مضرات بیان کیے تھے کہ ان کا انکار ناممکن تھا۔ اس کو دیکھتے ہی میری کھانسی کا سبب اور بلغم میں خون آنے کی وجہ میری سمجھ میں آ گئی۔ آج پہلی مرتبہ مجھے معلوم ہوا کہ اس روگ اور عارضے کا سبب میرا پرانا رفیق سگریٹ تھا۔ میں اس کم بخت سے عشق کرتا رہا اور یہ اندر ہی اندر جلاتا رہا۔ میرے دل کو دوست کی اس بے وفائی اور غداری پر ایک جھٹکا سا لگا۔ پریشان یوں تھا کہ مجھ بے وقوف کو اس سے اب بھی محبت تھی۔ ایسے بے وفا رفیق سے بہرحال میرا نباؤ تو ہونا اب مشکل تھا۔ لیکن اس تصور سے میرا دل بیٹھا جا رہا تھا۔

اس کے بعد ڈاکٹر کے انتظار میں بیٹھنا بیکار تھا۔ مجھے کھانسی کا علاج بھی معلوم ہو گیا۔ دق تو مجھے تھی ہی نہیں کہ میں پریشان ہوتا۔ خود ایکس رے اور ڈاکٹر کی رپورٹ اس پر گواہ تھی۔ تمباکو نوش کی کھانسی کا سہل ترین نسخہ جو ڈاکٹر مونٹیگ نے بتایا ہے وہ ترک سگریٹ نوشی ہے۔ سو یہ کام تو خود میرے ہی کرنے کا تھا۔ اس میں ڈاکٹر و طبیب کیا کر لیتا۔ میں ڈاکٹر کے مطب سے اٹھ کر سیدھا مکان آیا۔ اسی مضمون کو پھر دوبارہ پڑھا۔ اس کا اثر مجھ پر اتنا اچھا پڑا کہ اس سگریٹ کو جسے میں اپنے ہونٹوں سے لگائے رکھتا تھا اپنے پاؤں سے کچل ڈالا۔ مجھے اپنی صحت کے دشمن سے سخت نفرت ہو گئی۔ میں اس کی شکل تک سے بیزار ہو گیا۔ اپنی طبیعت کو مزید تقویت پہنچانے کے لیے میں ایک ہفتہ تک روزانہ اس مضمون کو پڑھتا رہا تاکہ اس جان لیوا شے سے میری نفرت میں روز افزوں اضافہ ہوتا رہے اور زندگی کے کسی دور میں پھر کبھی اس کی طرف راغب نہ ہونے پاؤں۔

اس کے بعد میں روزانہ صبح ہوا خوری کو جانے لگا تاکہ تازہ تازہ ہوا کی مدد سے اپنے پھیپھڑوں میں سے سگریٹ نوشی کے خراب اثرات کو دور کر دوں۔ یہ سن کر آپ حیران ہوں گے کہ تیسرے ہی روز سے میری کھانسی میں کمی ہونی شروع ہو گئی اور ایک ہفتہ کے اندر اندر نہ مجھے کھانسی کے لمبے دوروں نے ستایا اور نہ پھر بلغم میں کبھی خون آیا۔ اور دو ماہ بعد تو ایسا محسوس ہوا کہ میرے پھیپھڑے کھانسی کے خراب اثرات سے بالکل پاک ہو گئے۔ سگریٹ نوشی کا میرے معدے اور نظام ہضم پر بھی خراب اثر پڑا تھا۔ میری بھوک مستقل طور پر ماری گئی تھی۔ قبض بھی رہنے لگا تھا اور اسی کے اثر سے دوران سر اور درد سر کی شکایات بھی آئے دن رہنے لگی تھیں۔ معدے پر بھی سگریٹ ترک کرنے کا اچھا اثر پڑا لیکن بھوک پوری طرح نہیں کھلی۔ اس کا علاج میں نے یہ خود ہی سوچا کہ جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے ٹھوس غذا نہ کھاؤں۔ چنانچہ دو دن کے مکمل فاقے کے بعد مجھے کچھ تھوڑی بہت بھوک لگنی شروع ہوئی۔ میں نے سوائے پانی کے کچھ نہیں پیا۔ زیادہ سے زیادہ لیموں کا رس پی لیتا۔ چوتھے روز جب مجھے بھوک نے ذرا زیادہ ستایا تو میں نے روٹی وغیرہ پھر بھی احتیاطاً نہیں کھائی۔ سنگترہ کا رس، انگور اور لیموں کے رس پر ہی اکتفا کیا۔ رات کے وقت جب بھوک کی شدت ناقابل برداشت حد تک پہنچ گئی تو اس وقت میں نے گائے کے دودھ کی دو پیالیاں پیں اور بس۔ صبح کو روزانہ سیر کو جاتا رہا۔ قبض کا کوئی علاج نہیں کیا۔ اس دوران میں پھلوں کا رس پیتا رہا۔ اس کا اتنا اچھا اثر پڑا کہ اجابت خود بخود ہونے لگی اور آنتوں میں جما ہوا فضلہ خود بخود خارج ہونے لگا۔ صبح کی سیر، پھل اور دودھ کے استعمال نے میری طبیعت میں عجیب قسم کی شگفتگی پیدا کر دی۔ اب میں اپنے اندر تن درستی کے آثار محسوس کر رہا تھا۔ ۸ روز پھلوں اور دودھ پر گزارہ کرنے کے بعد میں نے روٹی کھانا شروع کی۔ لیکن دودھ اور پھلوں کا مجھے ایسا چسکا پڑا کہ روٹی کم کھاتا اور پھل زیادہ استعمال کرتا۔ میرے ایک طبیب دوست نے مجھے شہد کے استعمال کا مشورہ دیا۔ میں دودھ میں

(باقی صفحہ ۔۔ پر دیکھیے)

آپ کا پتّا

اس کا فعل اور اس کی وظائفی خرابی کا علاج

بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ انسان کے جسم میں جو پتا ہوتا ہے، اس کی جگہ اور اس کا فعل اور پورے نظام جسمانی سے اس کا تعلق کیا ہے۔ یہ ناشپاتی کی شکل کی ایک چھوٹی غشائی تھیلی ہے جو جگر کی زیریں سطح سے منسلک ہوتی ہے اس کی دائیں جانب کی نچلی پسلی کے بالکل نیچے۔ اور جب کسی بیماری کے باعث پتا بڑھ جاتا ہے تو گہرا سانس لینے کے وقت اوپر سے چھوکر دیکھا جا سکتا ہے۔ پتے کا تنگ مخروطی سرا صفرا کی اس گزرگاہ سے ملا ہوا ہوتا ہے جو جگر سے بالائی امعائی رقبہ کی طرف جاتی ہے۔ یہ راستہ اور لبلبہ (عنق الطحال) سے آنے والا راستہ ایک ہی سوراخ کے ذریعہ آنتوں کے رقبہ میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ نظام ہمارے فعل کو بڑی مدد پہنچاتا ہے کیوں کہ صفرا اور لبلبہ کے سیال مادّے ہمارے لیے سب سے زیادہ طاقت ور ہاضم اجزا کا کام دیتے ہیں۔

بعض لوگوں کا یہ خیال غلط ہے کہ پتّے کا فعل یہ ہے کہ صفرا پیدا کرے۔ صفرا کی پیدائش جگر میں ہوتی ہے اور پتّا اسے مرتکز کر کے اس کا ذخیرہ جمع کرتا ہے۔ صفرا جگر سے نکل کر ایک مخصوص نالی سے گزرتا ہے (جس کا تذکرہ اوپر کیا جا چکا ہے) اور پتے کی غشائی تھیلی میں داخل ہوتا ہے۔ امعائی نالی میں صفرا براہ راست داخل نہیں ہوتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ایک چھوٹا سا مدوّر عضلہ جسے "عضلہ عاصرہ" کہتے ہیں صفرا اور عنق الطحال کے سیال مادہ کے مشترک منفذ کو غیر ضروری وقتوں میں بند کیے رہتا ہے، یعنے دو غذاؤں کے درمیانی وقفے میں یہ عضلہ سکڑ جاتا ہے اور عروق ہاضم کو امعا میں داخل نہیں ہونے دیتا۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہی جب کہ بالائی امعا میں غیر ہضم شدہ غذا موجود ہوتی ہے یہ "عضلہ عاصرہ" ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ پتے کی غشائی تھیلی سکڑ کر اپنے جمع شدہ صفرا امعا میں داخل کر دیتی ہے تاکہ چربیاں اور دوسری غذائیں ہضم ہو جائیں۔ کھانوں کے درمیانی وقفہ میں جب کہ آنتوں کا سوراخ بند رہتا ہے، صفرا پتے کی تھیلی میں جمع ہوتا رہتا ہے تاکہ آئندہ کھانے کے وقت تک اس کی مقدار کافی ہو جائے۔

چوں کہ پتّا آنتوں سے براہ راست تعلق رکھتا ہے اس لیے اس میں قبول سمیت کا رجحان بھی زیادہ ہوتا ہے اور جب بالائی آنتوں کا رقبہ عام طور پر مسموم ہو جاتا ہے تو پتّا بھی اکثر اس سے متاثر ہوتا ہے اور اس مسمومیت میں جلد شریک ہو جاتا ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آنتوں کی سمیت کے اخراج و اصلاح کے کچھ دنوں بعد تک پتے میں سمّیت موجود رہتی ہے اور ایک کہنہ مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ خاص طور پر جب ٹائی فائڈ کے نامی جراثیم کا زہر آنتوں میں پھیلتا ہے یا بعض اقسام کے "امیبا" یعنے یک خلوی جراثیم حملہ آور

بقیہ مضمون صفحہ ۹: شہد ڈال کر روزانہ پینے لگا۔ اس سے میری صحت اور بھی بہتر ہونے لگی۔ میرا وزن بڑھنے لگا اور دو ماہ کے اندر اندر میرا سینہ سگرٹ نوشی کے تمام فاسد اثرات سے قطعی طور پر پاک ہو گیا۔ میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ مجھے اس نے اپنے فضل سے اتنی قوت ارادی عطا کی کہ میں سگرٹ نوشی کو ترک کر سکا۔ میری کیفیت اب یہ ہے کہ جب کبھی میں کسی کو بھی سگرٹ سلگاتے یا پیتے دیکھتا ہوں تو میرا بس نہیں چلتا کہ میں اس کے ہونٹوں سے سگرٹ کھینچ لوں اور بتاؤں کہ یہ کس قدر مضر شے ہے اور انسان کی صحت کو کس حد تک تباہ و برباد کر سکتی ہے۔ مجھے یقیناً دق ہو جاتی اگر میں بر وقت سگرٹ نہ چھوڑ دیتا ہر چند ابھی تک پھیپھڑوں میں تپ دق نے منہ نہیں نکالا تھا لیکن وہ ان کے اندر چھپا تو بیٹھا تھا۔ اس سے تو کسی ذی ہوش و باعلم آدمی کو انکار نہ ہوگا۔ ع

رسیدہ بود بلائے ولے بخیر گذشت

منیر احمد متعلم بی۔ اے۔ دہلی

ہوتے ہیں تو یہ صورتِ حال پیدا ہو جاتی ہے۔

پتے کے شدید اور سمیت آمیز امراض عام طور پر ادھیڑ اور عمر رسیدہ لوگوں میں پیدا ہوتے ہیں اور عورتیں بھی بڑی تعداد میں ان کا شکار رہتی ہیں۔ اب تک اطمینان بخش طریقے پر اس امر کی تحقیقات نہیں ہوئی ہے کہ خوردبینی نامی اجسام پتے میں کیوں کر داخل ہو کر اس پر حملہ کر دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ ظاہر راستہ یہی دکھائی دیتا ہے کہ آنتوں کے حصہ اور پتے کو ملانے والی جو نالی ہے اسی کے ذریعہ صفرا کے ساتھ یہ مسموم مادے داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کی دھاروں کے ذریعہ بھی اس طرح کی سمیت کے پہنچنے کا امکان موجود ہے کیوں کہ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ پتے کا اوپری حصہ اندرونی سطح سے مقابلتاً زیادہ مسموم ہوتا ہے۔ دورانِ خون کے ساتھ سمیت پہنچانے والے ذرائع میں یہ چیزیں شامل ہیں۔ دانت، لوزۃ الحلق، ناسوری پھوڑے اور کوئی مقامی خرابی۔

پتے کی بیماری کے ہلکے ہلکے حملے اس طرح بھی ہو سکتے ہیں کہ مریض ان کا خیال نہ کرے اور انھیں معمولی دردِ شکم سمجھے۔ لیکن پتے میں جو مخصوص سمیت پیدا ہوتی ہے، اس کا پہچان لینا کسی طبیب کی ماہر آنکھوں کے لیے مشکل نہیں ہے۔ اس سے جو حالت پیدا ہوتی ہے وہ تیزی سے ترقی کرتی ہے اور پیٹ کے اوپر کے حصے میں شدید درد ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ متلی بھی ہوتی ہے اور قے بھی۔ بخار بھی اس کا ایک لازمہ ہے جو کبھی کبھی ۱۰۵ ڈگری فارن ہائٹ تک پہنچ جاتا ہے۔ سب سے پہلے اس کا علاج طبی طریقوں پر کیا جاتا ہے۔ اور مریض کی پوری نگرانی کی جاتی ہے۔ عام طور پر اسی سے افاقہ ہوتا ہے اور عملِ جراحی کی نوبت نہیں آتی۔ اس بیماری میں اپنے مرض کی تشخیص خود کرنا اور اس کا علاج بھی خود ہی کرنا ہمیشہ خطرات سے معمور ہوتا ہے۔ جلد از جلد کسی اچھے طبیب سے اس کے متعلق مشورہ کرنا چاہیے۔

پتے کی بیماری اگر پرانی ہو جائے تو اس کے معنے یہ ہوں گے کہ سمیت کے باعث اس میں ایک کہنہ ورم کی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کی اندرونی دیوار میں تبدیلی ہونے لگتی ہے جس سے اکثر جگر کا فعل بھی خراب ہو جاتا ہے اور مثانے میں پتھری بھی پڑ جاتی ہے۔ پتے کا پرانا مرض بہت عام ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ وہ تمام عورتیں جو چالیس برس کی عمر سے گزر چکی ہیں اور کئی بچے پیدا کر چکی ہیں، پتے کی بیماری میں کم و بیش مبتلا ہوتی ہیں۔ بعض حالتوں میں یہ کہنہ بیماری کسی ابتدائی شدید حملہ سے شروع ہوتی ہے۔ مگر اکثر حالتوں میں اس کا سبب پُرخوری، مٹاپے، شراب نوشی یا وضع حمل سے پیدا ہونے والی خرابیوں میں پایا جا سکتا ہے۔ ان حالات سے پتے کے مرض کا رشتہ اس قدر قریب ہے کہ سب سے پہلے طبیب کی توجہ ان ہی اسباب کی طرف ہوتی ہے۔

پتے کی سمیت کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ اس کی تمام علامتیں پیٹ کی دائیں اوپری سمت کی بجائے جو پتے کا علاقہ ہے، معدے کی طرف منسوب کی جا سکتی ہیں۔ اس میں جو اصلی تکلیف ہوتی ہے وہ غذا کے بعد اذیت و کرب کی صورت میں شروع ہوتی ہے۔ یہ تکلیف اس وقت نمایاں ہوتی ہے جب غذا معدے میں اترنے لگتی ہے اور اس کے فوراً بعد ہی پھیلنے لگتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ معدی کی گنجائش گھٹ گئی ہے اس لیے کہ غذا کے چند ہی لقمے کھانے کے بعد مریض کو یہ محسوس ہوتا ہے جیسے اس نے زیادہ غذا کھا لی ہے۔

اس تکلیف دہ صورتِ حال کا سبب یہ ہے کہ معدے کا حصۂ زیریں پتے کی سمیت کے باعث بہت جلد التہاب اور سوزش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور اس سے معدے کے بیرونی راستے میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدے کے حصۂ زیریں سے غذا بہت آہستہ آہستہ باہر نکلتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ معدے میں غذا کی گنجائش کم ہو جاتی ہے، اور چوں کہ مریض کو کھانے سے سیری نہیں ہوتی اس لیے اکثر اس کو کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے کے اندر ہی بھوک معلوم ہونے لگتی ہے۔ پتے کا مرض جب کہنہ ہو جاتا ہے تو ڈکاریں بھی کثرت سے آنے لگتی ہیں، چوں کہ جسم چربی کو برداشت نہیں کرتا۔ اس لیے چربی اور روغن والی غذائیں سخت تکلیف پہنچاتی ہیں اور پتا بھی کمزور اور نازک ہو جاتا ہے اور جو درد و کرب غذا کے بعد شروع ہوتا ہے وہ ایک گھنٹے یا اس سے زیادہ دیر تک پریشان کرتا ہے۔ سوڈے کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور کبھی کبھی ڈکاریں آنے سے ذرا سا افاقہ ہو جاتا ہے۔

جو لوگ پتے کے مرضِ کہنہ میں مبتلا ہوتے ہیں ان پر کسی وقت بھی درد و کرب کا شدید حملہ ہو سکتا ہے۔ اور اس بیماری میں پتھری کے باعث اور بھی پیچیدہ علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ پتے میں اگر پتھری پڑ جاتی ہے تو یہ سنگ

ریزے" اس نالی میں بھی قیام پذیر ہو جاتے ہیں۔ جو صفرا کو آنتوں کے رقبہ کی طرف پہنچاتی ہے۔ اس سبب سے کبھی کبھی جگر اور پتے سے صفرا کے نکل چلنے کا راستہ ہی مسدود ہو جاتا ہے اور اس صورت حال سے مرض یرقان پیدا ہوتا ہے۔

اگر پتے کا کہنہ مرض پیچیدہ نہ ہوا ہو تو اس کا علاج بذریعہ طب بھی ہوتا ہے اور بذریعہ جراحت بھی۔ کچھ دنوں تک سرجنوں کا یہ خیال تھا کہ پتے کا مرض خواہ کسی قسم کا ہو سرے سے پتے کو نکال دینا ہی بہتر ہے۔ لیکن بعد کو یہ نظریہ بدل گیا اور اس طریقۂ علاج کے تمام نتائج پر اچھی طرح غور کیا گیا تو یہ معلوم ہوا کہ جس پتے کے اندر پتھری نہ ہو سرجری سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا اور طبی طریقۂ علاج بہرصورت قابل ترجیح ہے۔ اس خیال کا سبب یہ بھی ہے کہ پتے کی بیماری میں صرف مقامی علاج بہت نفع بخش نہیں ہوتا۔ چوں کہ پتے میں ورم ہو جانے سے صفرا کے راستے اور جگر بھی متاثر ہوتے ہیں اور بعض حالات میں مسموم ہو جاتے ہیں اس لیے ان تمام حالات کا علاج یکجائی طور پر ہونا چاہیے۔ اسی لیے اب بہت سے جدید ماہروں کا بھی خیال یہ ہے کہ اگر صرف شدید درد و کرب ہوتا ہو اور پتے میں "سنگ ریزے" نہ پڑ گئے ہوں تو ہرگز اسے نشتر جراحت سے چھیڑنا نہیں چاہیے۔ پتے کے مرض کہنہ کا طبی علاج دو طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

(۱) اصلاح غذا (۲) ادویہ۔ جو شخص پتے کی کہنہ سمیت کا مریض ہوتا ہے وہ اپنے تجربات کے باعث اتنا ضرور معلوم کر لیتا ہے کہ بعض غذائیں اس کو شدید نقصان پہنچاتی ہیں اور تکلیف پیدا کرتی ہیں۔ اور بعض دوسری غذاؤں کے کھانے سے اس کو تکلیف نہیں ہوتی۔ عام طور پر روغنی غذائیں ایسے مریض کے لیے ہمیشہ تکلیف دہ ہوتی ہیں جن غذاؤں کو ترک کر دینا چاہیے ان کی فہرست یہ ہے:۔

چربی اور روغن والی تمام غذائیں، تلی ہوئی چیزیں۔ انڈے، مکھن، تیل، کریم، موٹے اور چربی دار مرغ کا گوشت مچھلی، پنیر، کریم والے شوربے اور آئس کریم وغیرہ۔ بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جو تھوڑی سی مقدار میں مکھن بآسانی ہضم کر لیتے ہیں۔ مگر شدید حملوں میں اس سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ یہ فہرست مکمل نہیں ہے۔ مریض کو یہ ترغیب دینی چاہیے کہ وہ اپنے تجربات سے مضرت رساں اور مفید غذاؤں میں امتیاز کرے اور اول الذکر کو ترک کر دے۔ اس بیماری میں ہر طرح کی تلی ہوئی غذائیں اور پکوان وغیرہ قطعاً ممنوع ہیں۔

چوں کہ پتے کے کہنہ ورم کے ساتھ ساتھ جگر میں کچھ نہ کچھ خرابی ضرور ہوتی ہے، اس لیے مریض کی غذا میں "کاربوہائڈریٹ" والی یعنے شکری غذائیں زیادہ ہونی چاہئیں صرف یہی نہیں کہ شکر اور دوسری کاربنی چیزیں زیادہ آسانی سے برداشت کی جا سکتی ہیں بلکہ وہ جگر کے ضرر رسیدہ خلایا کو بھی یقینی فائدہ پہنچاتی ہیں۔ سبزیاں چوں کہ عام طور نرم ہوتی اور درد و کرب نہیں پیدا کرتیں اس لیے پتے کے مریض کی غذا میں اس کے کافی اجزا موجود ہونے چاہییں۔ ان کی تیاری مریض کی پسندیدگی و رغبت کے مطابق ہو سکتی ہے مگر یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ایک تو ان میں مسالے نہ ڈالے جائیں، دوسرے اگر سلاد کی صورت میں بعض کچی سبزیاں کھائی جائیں تو ان میں روغنی اشیا، یا روغن زیتون وغیرہ کبھی نہ ملایا جائے۔ ایسی چیزوں کے بدلے لیموں کا رس ملا لینا بہت مفید ہو گا۔

بعض معالجین نے اس مرض کے علاج کے متعلق ایک مختلف نظریہ قائم کیا ہے۔ وہ چربی والی اور روغن والی غذائیں زیادہ مقداریں دیتے ہیں۔ مگر ان کے ساتھ ساتھ ایسی دوائیں استعمال کراتے ہیں کہ ان کا اچھی طرح ہضم ہونا یقینی ہو جائے۔ یہ بات بہت معقول معلوم ہوتی ہے کہ بعض مریض اس طریقۂ علاج سے خاطر خواہ فائدہ اٹھاتے ہیں، اس لیے کہ آنتوں کے خطے میں پہنچ کر یہ چربیاں اور ان کے ساتھ وہ ادویہ جو ان کے انہضام کو یقینی بناتی ہیں، پتے کو سکیڑتی ہیں اور اس کو اس لائق بناتی ہیں کہ وہ جمع شدہ مسموم صفرا کو باہر نکال دیں۔ اس غذا میں یہ چیزیں شامل ہیں:۔

خوب روغن دار دودھ، مکھن، کریم اور انڈے۔

اوپر کہا جا چکا ہے کہ اس مرض کی تشخیص خود کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے بلکہ ماہرانہ طبی مشورہ حاصل کر لینا چاہیے۔

اس امر کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ پتے کی پرانی بیماری کے طبی علاج میں کوشش یہ ہوتی ہے کہ پتے سے اور جگر سے صفرا کی زیادہ مقدار نکل کر امعائی رقبہ میں پہنچے۔ یہ مقصد بہترین طریقہ پر کیوں کر حاصل کیا جا سکتا ہے اس کا معلوم کرنا اس وقت تک دشوار ہوتا ہے، جب تک مریض پر کچھ تجربات نہ کیے جائیں۔ اس لیے جن مریضوں کو پتے کی غیر پیچیدہ بیماری ہوتی ہے ان کا امتحان پہلے روغنی غذائیں دے کر کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد چربی والی غذائیں دی جاتی

ہیں۔ اس کے بعد دونوں میں سے جو طریقہ زیادہ سودمند ثابت ہوتا ہے اور درد و کرب کے حملوں میں افاقہ پیدا کرتا ہو اسی کو اس وقت تک جاری رکھا جاتا ہے جب تک کہ مریض شفایاب ہوکر معمولی غذائیں کھانے کے لائق نہ ہو جائے۔ بعض پتے جو بہت زیادہ خراب و مسموم ہو چکے ہوتے ہیں، اس علاج سے مستفید نہیں ہوتے اس لیے ان پر عمل جراحی کی ضرورت پیدا ہو جاتی ہے۔

پیچیدہ صورت حال میں یعنے پتھری کے ساتھ پتے کی خرابی اس کہنہ مرض کی ایک عام علامت ہو۔ ان "سنگ ریزوں" کی بناوٹ کے لیے تین عناصر ضروری خیال کیے جاتے ہیں:-

(۱) صفرا

(۲) صفرا میں "کولسٹرول" یعنے سبز مادے کا کثیر اضافہ۔

(۳) پتے میں صفرا کا قیام پذیر رہنا اور باہر نہ نکلنا۔

ان میں آخری عنصر پتے کے عمل کو سب سے زیادہ ناقص کردیتا ہو پتے کی غشائی دیوار کی مسموم حالت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس میں صفرا کا زیادہ پانی جذب ہونے لگتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں صفرا بہت زیادہ غلیظ اور مرتکز ہو جاتا ہے اور اسی سبب سے پتھری کی "قلمیں" بننے لگتی ہیں۔ ان سنگ ریزوں کی بناوٹ اور ترکیب کی صحیح نوعیت کے متعلق اب تک کوئی فیصلہ نہیں کیا گیا ہے اور ہم اس کی تشریح بیان نہیں کرسکتے کہ دبلے پتلے آدمیوں میں یا بچوں میں یہ پتھریاں کیوں شاذونادر پائی جاتی ہیں اور معمولی اور معتدل پتے میں کبھی کبھی کیوں بننے لگتی ہیں۔

پتھری پڑنے کی علامتیں کامل طور پر سنگ ریزوں کے تعین مقام پر منحصر ہیں۔ جب تک کہ پتھری پتے کے اندر بے حس و حرکت رہتی ہے، مریض کی تکلیف بالکل غیر پیچیدہ اور پرانے پتے کے مرض کی سی ہوتی ہے۔ لیکن درد و کرب اس وقت پیدا ہوتا ہے جب پتھری حرکت کرکے جگہ بدلنے لگتی ہو۔ نقل مکان کرنے والی پتھری سے صفرا کی نالی کی اندرونی جھلی میں جو خارش اور سوزش پیدا ہوتی ہے اور اس کے عضلات کو تیزی سے سکیڑتی ہے جس کا نتیجہ شدید درد کی صورت میں نمودار ہوتا ہے اور مریض کے لیے یہ درد سخت ایذا رساں اور ناقابل برداشت ہوتا ہے کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض کو اس تکلیف سے غش آجاتا ہے۔ عام طور پر یہ درد پتے کے علاقہ سے شروع ہوکر دائیں مونڈھے کی چوڑی ہڈی تک پھیلتا ہے۔ اگر اس تکلیف کو دور کرنے کے لیے دوائیں نہ دی جائیں تو یہ درد کئی کئی گھنٹوں تک ستاتا ہے۔

پتھری کی حالت یہ ہے کہ وہ پتے کو چھوڑ دینے کے بعد پھر بھی پتے میں داخل ہو سکتی ہے یا جگر کی طرف سے آنے والی صفرا کی نالی میں مقیم ہو جا سکتی ہے۔ موخرالذکر حالت میں صفرا کے افراز کا راستہ بالکل بند ہو جاتا ہے۔ کبھی یہ پتھری اتنی چھوٹی بھی ہوتی ہے کہ آنتوں کی نالی میں پہنچ جائے، مگر ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ تمام پتھریاں شدید درد پیدا کریں مگر کوئی پتھری اتنی بڑی بھی ہو سکتی ہے کہ پورا پتا اس سے بھر جائے۔ ظاہر ہے کہ اتنا بڑا پتھر پتے سے نکلنے کی کوشش نہیں کرسکتا اور نہ حرکت کرسکتا ہے مگر اس سے دوسری قسم کی پیچیدگی پیدا ہوتی ہے جو سرجری کے ذریعہ دور کی جاسکتی ہو۔

معمولی پتھریوں کا علاج بھی عمل جراحی کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے۔ مگر یہ ضرور نہیں ہے کہ پتھری کے تمام مریضوں پر عمل جراحی کیا جائے اس کے بہت سے مؤثر اور مفید طبی علاج موجود ہیں۔ پتے کے بعض کہنہ امراض میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ پتھری سے کوئی خاص تکلیف وہ علامت پیدا نہیں ہوتی ایسے مریضوں کے پتے کو کبھی نشتر سے نہیں چھیڑنا چاہیے۔ اس لیے کہ صفرا کی نالی اور جگر میں بھی کہنہ سمیت موجود ہونے باعث آپریشن کے بعد بھی خراب علامتیں دور نہیں ہوتیں۔ عمل جراحی صرف ایسی حالت میں ہوسکتا ہے جب طبی طریقہ علاج کامیاب نہ ہوا ہو۔

معلومات

ایٹم بم

صرف دو بموں نے لاکھوں آدمیوں کو ہلاک کر دیا اور لاتعداد انسانوں پر عرصۂ حیات تنگ کر دیا

دامنِ انسانیت پر ایک خوں نما داغ

یہ تو سب کو معلوم ہے کہ صرف دو" ایٹم بموں" (ذراتی بموں) کے ذریعہ امریکا نے جاپان کو فتح کر لیا۔ پہلا بم جاپان کے بڑے شہر ہیروشیما پر اور دوسرا بم صنعتی اور تجارتی مرکز ناگاساکی پر گرایا گیا۔ بس دو ہی نے صرف ان دونوں شہروں ہی کا نہیں، بلکہ سارے جاپان کا خاتمہ کر دیا۔ ان بموں سے پیدا ہونے والے اثرات انسانی زندگی اور صحت کے کیسے زبردست اور خطرناک دشمن ہیں، اس کا اندازہ اب تک بہت کم لوگوں نے کیا ہے۔ ان سے بہت سی ایسی ہلاکت آفرین بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جو صرف مریضوں ہی کو نہیں بلکہ ڈاکٹروں اور معالجوں کو بھی اپنا شکار بنا لیتی ہیں اور ان کے خطرناک نتائج اس قدر دیرپا ہیں کہ کئی ماہ تک بیماریوں اور اموات کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ان دونوں شہروں کے حالات جو ذیل میں درج ہیں انسان کے لیے ایک درس عبرت ہیں۔

ہیروشیما:- انگلستان کا اخبار" ڈیلی ایکسپرس" وہ پہلا اخبار تھا جس کا نامہ نگار اس شہر میں بیماری کے ایک ماہ بعد پہنچا تھا۔ اُس نے جو دیکھا وہ یہ تھا کہ ایک "ایٹم بم" کے گرنے کے بعد ایک بڑی مدت گزر چکی ہے مگر اب تک اس تباہ شدہ شہر میں لوگوں کے مرنے کا سلسلہ جاری ہے۔ عام تباہی کے متعلق وہ لکھتا ہے "میں نے دیکھا کہ تین میل تک سرخ رنگ کا ملبہ اور کھنڈر پڑے ہوئے ہیں صرف یہی وہ چیز تھی جو اس شہر کی سڑکوں، عمارتوں، گھروں، فیکٹریوں اور انسانوں میں سے ایک ایٹم بم نے باقی چھوڑا تھا" چوں کہ ہیروشیما میں کوئی راستہ باقی نہ رہا تھا۔ اس لیے اس نامہ نگار کو کھنڈروں پر سے گزر کر ہسپتالوں تک جانا پڑا وہ لکھتا ہے "ہسپتالوں میں ایسے لوگ ہیں جنھوں نے اس ہولناک بم کے پھٹتے وقت کچھ بھی محسوس نہیں کیا۔ مگر اب وہ مر رہے ہیں۔ بظاہر کوئی سبب نہ ہونے ہوئے بھی ان کی صحت جواب دینے لگی۔ ان کی بھوک ختم ہو گئی، ان کے بال گر گئے، ان کے جسم پر نیلے رنگ کے داغ دھبے نمودار ہو گئے اور ان کے منھ ناک اور زبان سے خون جاری ہو گیا۔

پہلے پہل ڈاکٹروں نے مجھ سے یہ کہا کہ ان کے خیال میں یہ عام کمزوری اور اضمحلال کی علامتیں ہیں۔ انھوں نے ان مریضوں کو حسب عادت حیاتین "الف" کے انجکشن دینے شروع کیے۔ مگر اس کا نتیجہ بہت ہی ہولناک ہوا۔ انجکشن کی "سوئی" سے پیدا کیے ہوئے سوراخوں کے پاس سے مریض کا گوشت سڑنا شروع ہوا۔ یہاں تک کہ جسم کے بڑے بڑے رقبے سڑ گئے اور ایک مریض بھی نہ بچ سکا۔ سب کے سب ہلاک ہو گئے۔

بہت سے مریض ایسے تھے جن کے جسم پر اینٹ پتھر یا لوہے کے کسی اُڑتے ٹکڑے کے حملہ سے معمولی سی خراش لگ گئی تھی حالاں کہ ان کو بہت جلد اچھا ہو جانا چاہیے تھا۔ مگر وہ صحت یاب نہیں ہو رہے تھے۔ وہ کسی شدید بیماری میں مبتلا ہو گئے تھے ان کے مسوڑھوں سے خون آنے لگا۔ پھر وہ خون ہی کی قے کرنے لگے اور آخر کار سب کے سب مر گئے۔

ڈاکٹروں نے مجھ سے کہا کہ یہ تمام عجیب اور ہولناک حالات اس "ریڈیائی تاب کاری" کی پیداوار ہیں جو "ایٹم بم" کے ذریعہ "یورینیم کے ذرہ" کے پھٹنے کے باعث فضا میں منتشر اور شعاع افگن ہو جاتی ہے" اب تک کسی کو اس نئے آلہ

حرب یعنی ایٹم بم کے ان مضر صحت اور مہلک اثرات کا علم
نہ تھا۔

اس نامہ نگار نے محسوس کیا کہ ہیروشیما کی فضا میں ایک
خاص قسم کی بو پھیلی ہوئی ہے جس سے پہلے کبھی اس کی ناک
آشنا نہیں ہوئی تھی۔ لوگوں کا خیال ہے کہ یورینیم کے ذرہ
کے پھٹنے کے باعث جو ریڈیائی شعاع زمین کے اندر جذب
ہو جاتا ہے اسی سے یہ بودار زہریلی گیس پیدا ہوتی ہے۔ اب
جو لوگ باقی رہ گئے ہیں وہ اپنے چہروں پر "ماسک" (کیمیائی
نقاب) لگا کر پھرتے ہیں۔

حادثہ کے وقت جو بڑی آبادی اس بم کے پھٹنے کے باعث
یکایک ہلاک ہو گئی اس کے علاوہ اس کے پیدا کیے ہوئے
مرض آفریں اثرات سے لوگوں کی موت کی تعداد تقریباً ایک سو
روزانہ بتائی جاتی ہے۔ نامہ نگار موصوف کا خیال ہے کہ
جو لوگ بم پھٹنے کے وقت فوراً مر گئے وہ بہت خوش نصیب
تھے وہ لوگ یا تو ذراتی حرارت سے جل کر خاکستر ہو گئے یا ریزہ
ریزہ ہو کر صفحۂ ہستی سے ناپید ہو گئے۔ لیکن جو لوگ اس
"بم" کی پیدا کی ہوئی بیماریوں سے مر رہے ہیں ان کی موت
کا ہیبت ناک منظر دیکھا نہیں جاتا۔

"ایٹم بم" کے حملہ کے بعد جاپان میں جتنے ڈاکٹر بھی
موجود تھے وہ سب کے سب ہیروشیما بھیج دیے گئے تھے
تاکہ بیماروں کی مصیبتیں دور کریں۔ لیکن یہ ڈاکٹر خود ہی بیمار
ہو کر مبتلائے مصیبت ہو گئے۔ بم کے گرنے کے دو تین ہفتہ بعد
تک یہ حال رہا کہ اس بد نصیب اور تباہ شدہ شہر میں کوئی
ڈاکٹر بھی ٹھہر نہ سکا۔ ان کو فوراً ہی دردِ سر اور دوران سر اور طرح
طرح کی دوسری شکایتیں پیدا ہونے لگیں۔ اگر کوئی مچھر یا دوسرا
کیڑا کہیں پر کاٹ لیتا تھا تو جسم کا وہ حصہ متورم ہو جاتا تھا اور
یہ زخم اچھا نہیں ہوتا تھا۔ ان کی صحت بھی فوراً ہی خراب ہونے
لگتی تھی۔ مزید براں ان کو جلد ہی یہ بھی معلوم ہو گیا کہ ہیروشیما
کا پانی اس بم کے پھٹنے کے کیمیائی اثرات کے باعث زہریلا
ہو گیا ہے اور پینے کا پانی کہیں دست یاب نہیں ہے آج
بھی اس شہر میں جو پانی استعمال ہوتا ہے اس کا ہر قطرہ دوسرے
شہروں سے لایا جاتا ہے۔ اور وہاں کے لوگ ابتک بیمار اور
خوف زدہ ہیں۔

نگاسکی جو کچھ روز ہوئے نگاسکی پر "ایٹم بم"
گرنے کے اثرات کے متعلق ایک اطلاع شائع ہوئی تھی جس
میں یہ تحریر تھا کہ اب تک اس کی پیدا کی ہوئی بیماریوں کے
باعث چند آدمی ہر ہفتہ مرجاتے ہیں۔ امریکی فوجی میڈیکل افسر
مقیم جاپان، کپتان ہربرٹ ہورن کا بیان ہے کہ اگر بم کے
حملہ کے وقت یکایک تیس چالیس ہزار آدمی مر گئے اور بعد کے
چھ ہفتوں کے اندر لوگ بیماریوں کے باعث بھی اسی تعداد
میں ہلاک ہوئے۔ ان بیماریوں میں سب کے سب ان "گاما"
شعاعوں کے اثرات کا شکار تھے جو ذرات کے انشقاق سے
پیدا ہوتی ہیں۔ انسانی جسم پر "گاما" شعاعوں کے اثرات یہ ہیں
کہ ہڈیوں کی بافتوں کو جلانے کے ساتھ مغز استخوان کے خون ساز
خلایا کو بھی جلا دیتی ہیں، اس لیے جو شخص ان حملوں کا شکار ہو جاتا
ہو وہ نیا خون پیدا کرنے کی صلاحیت قطعاً کھو دیتا ہے۔ مزید
براں بہت سے مریضوں کی آنتیں جلی ہوئی پائی گئیں اور اس
کا کوئی علاج نہ کیا جا سکا۔ اب اس طرح کے مریضوں کے
علاج کے لیے امریکن ہسپتال قائم کیے گئے ہیں۔

سرعت پرواز اور انسانی قوت برداشت

پچھلے دنوں ہوائی جہازوں کی سرعتِ پرواز کا جو ریکارڈ
قائم ہوا ہے اس سے یہ سوال پیدا ہو گیا ہے کہ انسانی قوتِ
برداشت کتنی ہے اور وہ کس حد تک اس تیز رفتار میں
ہوائی جہاز کا ساتھ دے سکتا ہے۔ ایک زمانہ وہ تھا جب
کہ طیارے کے موجد اسی کو بڑی کامیابی سمجھے ہوئے تھے
کہ ان کا ہوائی جہاز کسی طرح دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے
اڑنے لگتا۔ اب طیاروں کی سرعتِ پرواز دس میل فی منٹ
تک پہنچ گئی ہے اور برطانیہ کے ایک ہوائی جہاز "گلوسٹر
میٹیور" نے چھ سو میل فی گھنٹہ سے بھی کچھ زیادہ پرواز کی ہے۔
یہ کارنامہ اس وقت اور بھی حیرت انگیز ہو جاتا ہے جب ہم
یہ خیال کرتے ہیں کہ آواز کی رفتار ۷۶۰ میل فی گھنٹہ ہے یعنی
یہ کہ ہوائی جہازوں کی سرعتِ پرواز اب "آواز" کی سرعتِ
رفتار سے قریب تر ہوتی جا رہی ہے۔

اسی سے یہ طبی مسئلہ پیدا ہو گیا ہے کہ انسان اپنی
زندگی اور اپنی صحت کو محفوظ رکھ کر کتنی تیزی سے پرواز کرے
گا اور اس کی قوتِ برداشت کی انتہا کیا ہے۔ ۲۲ سال گزرے
بعض مشہور اور سربرآوردہ سائنس دانوں نے یہ انتباہ دیا
تھا کہ انسان کا جسم ۲۰۰ میل فی گھنٹہ سے زیادہ سرعتِ
رفتار کو برداشت نہیں کرسکتا اور اس سے بھی زیادہ

دل چسپ بات یہ ہے کہ گزشتہ صدی کے وسط میں یہ خیال پیش کیا گیا تھا کہ "ساٹھ میل فی گھنٹہ کی سرعت رفتار مہلک ہے۔ اب سائنس دانوں نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ سرعت رفتار صرف ایک "نسبتی" یا "اضافی" چیز ہے۔ جو چیز ڈرنے کی ہے وہ "مرکز گریز قوت" ہے جو کسی زاویہ یا گوشہ پر ہوائی جہاز کے دفعتاً مڑنے کے باعث انسان کو مرکز سے دور کھینچتی ہے اور مزید برآں وہ جسمانی جمود و استمرار ہے جو ہوائی جہاز کی رفتار کو تیزی سے بڑھا دینے کے وقت انسان کے عضوی وظائف کو متاثر کرتا ہے۔ چونکہ انسان کسی ٹھوس اور بے لچک دھات سے نہیں بلکہ بافتوں اور جوڑ رکھنے والے لچک دار اعضا سے بنا ہوا ہے اس لیے جس تیزی رفتار کو وہ برداشت کر سکتا ہے اس کی یقیناً کوئی حد ہے جو اب تک دریافت نہیں کی گئی ہے۔ لیکن امید کی جاتی ہے کہ جب مستقبل میں "راکٹ طیارے" پرواز کرنے لگیں گے تو یہ مسئلہ اور بھی زیادہ اہم ہو جائے گا اور ماہرین طب و سائنس اس کا کوئی حل پیدا کریں گے۔

بنولے کا آٹا

پنبہ یعنی روئی کی کاشت کچھ دنوں پہلے تک صرف سوتی کپڑا تیار کرنے اور پنبہ دانوں (بنولوں) کو جلانے یا مویشیوں کے لیے غذا فراہم کرنے کا ذریعہ سمجھی جاتی تھی، مگر انسانی "ترقی" کا (اگر آپ اسے ترقی کہہ سکتے ہیں) یہ عالم ہے کہ کئی برس سے بنولے کا تیل (بناسپتی) بھی انسانی غذا میں شامل ہو گیا ہے۔ اب واشنگٹن (امریکا) کی ایک تازہ اطلاع کہتی ہے کہ بنولے سے ایک ایسا آٹا تیار کیا گیا ہے جو بڑی مقدار میں پروٹینوں (لحمی اجزا) کا حامل ہے اور لاکھوں آدمیوں کی غذائی کمی کو پورا کر دے گا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اب بنولے کا آٹا بھی جلد انسانی غذا کا ایک جز بن جائے گا۔ ولایات متحدہ امریکا کے "ادارہ تغذیہ انسانی و اقتصادیات داخلی" کے ڈاکٹر ڈی۔ برز۔ جونس اس آٹے کے متعلق کہتے ہیں کہ اس میں "پچاس فی صدی پروٹین ہیں، چربی کی جزوی کمی سے خوش ذائقہ ہے اور صحت بخش ہے۔" مزید برآں اب یہ چیز تحقیقاتی دائرے سے گزر چکی ہے اور بنولے کے آٹے کی بڑی بڑی مقداریں امریکا کے ادھار پٹے کے قانون کے تحت میں غیر ممالک کو ان لوگوں کی امداد کے لیے بھیجی گئی ہیں جو پروٹینی غذاؤں کی کمی کے شکار ہو گئے ہیں۔ خود امریکا کی گھریلو ضروریات کے متعلق ڈاکٹر جونس کہتے ہیں کہ جن علاقوں میں لوگ زیادہ تر مکئے کے آٹے پر زندگی بسر کرتے ہیں بنولے کا آٹا پروٹینوں کے اعتبار سے ان کی غذائی سطح کو بلند تر کر دے گا۔ ان کی دریافت یہ ہے کہ اگر ۹۵ فی صدی گیہوں کے آٹے میں ۵ فی صدی بنولے کا آٹا ملا دیا جائے تو اس مرکب میں صرف گیہوں کے آٹے سے ۱۶ فی صدی زیادہ پروٹین ہوں گے۔

جادو کی مٹی

انگلستان کے مغربی حصہ میں جو "ویسٹ کنٹری" کے نام سے مشہور ہے، ساحل کے قریب ایک سفید دریا بہتا ہوا دکھائی دیتا ہے جس کا پانی بالکل دودھ کے رنگ سے مشابہ ہے۔ یہ دریا اپنے منبع سے نکل کر کچھ دور تک بہتا ہوا سمندر میں گر جاتا ہے۔ جاننے والے جانتے ہیں کہ یہ ایک قسم کی مٹی کا رنگ ہے جو پانی سے مل گیا ہے۔ اس مٹی کو "کاؤلن" کہتے ہیں جو کئی صدی پہلے چین میں پائی گئی تھی اور اسی لیے چینی مٹی کہی جاتی تھی۔ قدیم زمانے سے "چینی کے برتن" اسی کے نام سے منسوب ہیں۔ لیکن ابتدا میں یہ چیز دوا کے طور پر استعمال کی جاتی تھی اس کے برتن بعد میں بنائے گئے اور اب اس کا استعمال بہت سے مختلف کاموں کے لیے ہوتا ہے۔ اس مٹی میں بہت سی دوائی خاصیتیں پائی گئی ہیں۔ پیچش میں اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے اور ورم زائدہ یا التہاب زائدہ یا زائدے کے زخم وغیرہ کو نافع ہے۔ مزید برآں گولیاں اور مرہم اور پولٹس وغیرہ بنانے میں اس کا استعمال کثرت سے ہوتا ہے۔ مزید برآں کاغذ اور رنگ اور چمڑے اور ربڑ کی صنعتوں میں بھی یہ مٹی استعمال کی جاتی ہے، اور جب ایک خاص ذریعہ سے یہ لعابی شکل میں حاصل کی جاتی ہے تو صابن، غازہ، پوڈر اور منجن وغیرہ بنانے میں بھی کام آتی ہے اسی لیے اس مٹی کو جو بہت سے طریقوں پر کارآمد ہے عام لوگ "جادو کی مٹی" کہتے ہیں۔ جزیرہ برطانیہ کے اس علاقہ سے یہ مٹی بڑی مقدار میں ہر سال کیمیائی لیبوریٹریوں کو بھیجی جاتی ہے۔

(باقی ص۱۸۱ پر)

شاہ سویڈن

چھیاسی سال کی عمر میں بھی ٹینس کا نہایت چابکدست کھلاڑی ہے

اگر آپ سویڈن، ناروے اور آئس لینڈ کی داستان پارینہ کی ورق گردانی کریں گے تو آپ کو ان ملکوں کی پوری تاریخ میں ایسے بادشاہوں کا تذکرہ ملے گا جو جسمانی اعتبار سے نہایت تن درست، قوی ہیکل اور مضبوط تھے اور جن کی بہادری کے کارناموں نے آج بھی ان کی قوم کے خون کو سرد نہیں پڑنے دیا ———— آج بھی سویڈن کے بادشاہ گستاف نے اپنی زندگی اور عملی برتاؤ سے اپنے آباؤ اجداد کی خاندانی روایات کو زندہ و برقرار رکھا ہے۔ اس کی زندگی ان لوگوں کے لیے بھی ایک زندہ عملی نمونہ ہے جو انسانیت کو ابھار کر زیادہ بلند جسمانی معیار پر لانے کے آرزومند ہیں۔

مہذب دنیا جب اس بادشاہ کو چھیاسی سال کی عمر میں ٹینس جیسے کھیل کے لیے نہایت چست و چابکدست پاتی ہے تو اس کی حیرت و استعجاب کی کوئی انتہا نہیں رہتی۔ یہاں تو چالیس کے بعد ٹینس کھیلنے پر کسی نہ کسی حد تک پابندیاں عائد ہونی شروع ہو جاتی ہیں، کجا کہ کسی شخص کا چھیاسی سال کی عمر میں روزانہ بلا ناغہ ٹینس کھیلنا۔ بہرحال یہ ایسی بات نہیں کہ اس پر بجا طور پر اظہار حیرت نہ کیا جا سکے۔

ملک گستاف ——— نے حال ہی میں اپنی چھیاسویں سالگرہ ٹینس کا ایک گیم کھیل کر منائی ہے۔ اس ملک میں اب تک کسی بادشاہ نے اتنے سال حکومت نہیں کی اور واقعہ بھی یہ ہے کہ ۳۷ سال سریر آرائے سلطنت رہنا کچھ کم مدت نہیں ہے کہ لوگ اسے سن کر بے ساختہ "بہت خوب" نہ پکار اٹھیں۔

ملک گستاف، بقول کسے "پور پور بادشاہ" ہے چھ فیٹ چھ انچ قد بالکل تیر کے مانند سیدھا ہے جس طرح اس کا جسمانی تناسب درست ہے اسی طرح اس کا دماغی توازن بھی صحیح ہے۔ اہل ملک اس کو قوی و تن درست دیکھنے کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ انھیں اس کی موت پر تعجب ہوگا ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ گویا ایک فولادی انسان ہے جو ہمیشہ رہے گا ہزاروں آدمی سٹاک ہام کے باہر اس کے محل کے ٹینس کورٹ میں اسے ٹینس کھیلتا دیکھنے کے لیے آتے ہیں۔ اگر کبھی موسم خراب ہوتا ہے تو وہ رائل ٹینس ہال کے اندرونی ٹینس کورٹ پر کھیلتا ہے غرض کوئی دن ایسا نہیں جاتا جو بغیر ٹینس کھیلے گزر جاتا ہو۔

پرانی وضع کی بنی ہوئی جیکٹ پہنے، ریکٹ ہاتھ میں لیے گیند کے کورٹ میں گرتے ہی وہ جس قسم کے ہاتھ کا موقع ہو اس پر مارتا ہے۔ ہرچند اس کے بعض ہاتھ آج سے بیس تیس سال قبل کے طرز کھیل کی یادگار ہیں لیکن جس چستی اور قوت سے وہ گیند کو اپنے مدمقابل کی طرف پھینکتا ہے اور ایسے ایسے زاویوں پر پھینکتا ہے کہ جدید طرز پر ٹینس کھیلنے والے اس کے مقابلے میں اتنی پھرتی اور صحت کاری سے گیند کو واپس اس کی طرف نہیں پھینک سکتے۔

بلاشبہ ملک گستاف کی درازئی عمر میں اس کی طبعی جسمانی ساخت کے علاوہ اور بہت سی خصوصیات کو بھی بڑی حد تک دخل ہے، مثلاً:-

اول اس کا جسمانی اور دماغی تناسب و توازن ہے کہ وہ خود بھی بے تکلف اور دوسروں کو بھی اپنے ساتھ بے تکلف ہونے دیتا۔ جس کام کو کرتا ہے اطمینان و سہولت سے کرتا ہے۔ بظاہر اس کے دماغ پر کام کا کوئی دباؤ پڑتا نہیں معلوم ہوتا کہ جس کے اثر سے اس کے اعصاب و جسم کمزور ہو جائیں۔ اس کی حرکات و سکنات میں اس کے افکار و گفتار اور طور طریقوں میں ایک گونہ ہم آہنگی اور طمانیت پائی جاتی ہے۔ اپنے جذبات پر اسے اتنا قابو ہے کہ ان میں کبھی طغیانی نہیں آتی۔ ہر قسم کی صورت حال کا مقابلہ وہ اتنی سہولت سے کرتا ہے کہ بڑی سے بڑی بات بھی دوسروں کو غیر اہم نظر آنے لگتی ہے۔ اس کی مزاجی کیفیت میں کبھی فرق نہیں آنے پاتا۔ میں سمجھتا ہوں کہ اس کے دماغی توازن کو اس کی صحت و درازئی عمر میں بڑی

حد تک دخل ہے کسی حکیم نے بالکل صحیح کہا ہے کہ عصر حاضر کی دماغی و نفسیاتی بیماریوں میں دماغی کش مکش و حالت گو مگو سے بدتر کوئی بیماری نہیں ہے۔

دوم، اس کے کھانے پینے کی عادات ہیں۔ وہ نہایت کم خور انسان ہے اور پیسٹری، شوربے اور چوپایوں کے گوشت کو ہاتھ نہیں لگاتا۔ سگرٹ بہت کم پیتا ہے۔ بس گاہے گاہے ٹرکش سگرٹ کے ہلکے ہلکے کش لیتا ہے؟ بادشاہ ہونے کے باوصف وہ پیتا کیا ہے؟ قہوہ و چائے نہیں بلکہ گل بابونہ کا جوشاندہ ہی گویا اس کی چا ہوتی ہے۔ جن نوجوانوں کو وہ ٹینس میں ہرا دیتا ہے ان سے مزاحاً لیکن مربیانہ انداز میں کہتا ہے کہ" اور سگرٹ اور قہوہ نوشی میں زیادتی کرو۔ یہ کیک و پیسٹریاں کھانے کی عادت ہی تو ہے جس نے تمھیں ٹھس کر دیا ہے۔"

اپنے نوجوان مہمانوں کے سامنے جب وہ کیکوں سے لدی پھندی پلیٹیں رکھی دیکھتا ہے تو وہ ان کے اس مذاق پر اظہار تعجب کرتا ہے اور کہتا ہے" میری سمجھ میں نہیں آتا کہ تم ان چیزوں کو کھا کیسے سکتے ہو۔"

یہ تو بہرحال حقیقت ہے کہ یہ پیسٹری و کیک کھانے والے نوجوان ۸۶ سال تک ٹینس کھیلنا تو درکنار زندہ بھی نہیں رہ سکیں گے۔ ایک مرتبہ ملک گستاف نے ایک لڑکی سے گل بابونہ کی بڑی تعریف کی اور اس سے کہا یہ بڑی اچھی چیز ہے۔ قہوہ کے بجائے اسے پیا کرو۔ اس نے برجستہ جواب میں کہا "کیا فرمایا! گل بابونہ کی چا! لیکن اس سے تو میں اپنے بال دھوتی ہوں!" ملک گستاف لڑکی کے اس مذاق سے لطف اندوز ہوا اور مسکرا کر خاموش ہو گیا۔

سوم ملک گستاف کا ٹینس سے شغف ہے وہ نہایت باقاعدگی کے ساتھ ٹینس کھیلتا ہے اور اس عمر میں کھیلتا ہے جس میں طبی اعتبار سے اس کھیل کے مضرات نہایت واضح ہیں۔

۸۶ سال کی عمر میں ملک گستاف کی ٹینس تمام دنیا کے ڈاکٹروں کے لیے ایک معمہ بن کر رہ گئی ہے۔ اس لیے کہ ۴۰ اور ۵۰ سال سے متجاوز عمر والوں کے لیے مستقل طبی مشورہ یہ ہے کہ وہ اس عمر کے بعد ٹینس چھوڑ کر گولف کھیلیں۔ لیکن یہاں اس سے دگنی عمر کا آدمی ہے جو کسی طرح ٹینس کا ریکٹ اپنے ہاتھ سے چھوڑنے کو تیار نہیں ہے۔ ڈاکٹروں پر جب ملک گستاف کی نظیر دے دے کر اس خاص سلسلہ میں سوالات کی بوچھاڑ ہوتی ہے تو ان کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور ان کا بس نہیں چلتا کہ کسی طرح اس واقعہ کو جھٹلا دیں۔ چنانچہ وہ یہ کہہ کہہ اپنا پیچھا چھڑاتے ہیں کہ بادشاہ ٹینس بس نام کے لیے کھیلتے ہیں۔ وہ تو محض پرانی روایت کو قائم رکھنے کے لیے برائے نام کھیلنے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ کوئی باقاعدہ گیم نہیں کھیلتے۔ اور اگر کبھی کھیلے بھی تو ڈبلز کھیل لیے۔ لیکن ڈاکٹروں کا یہ کہنا قطعی غلط ہے۔ ملک گستاف روزانہ نہایت سنجیدگی اور قوت سے ٹینس کھیلتا ہے اور اکثر سنگل کھیلتا ہے، ڈبلز نہیں۔ ان ڈاکٹروں کی جب یہ سمجھ میں نہیں آیا کہ ایک ۸۶ سال کا آدمی کیوں کر ٹینس کھیل سکتا ہے تو خواہ مخواہ واقعات سے ہٹ کر توجیہیں کرنی شروع کر دیں۔ اصل بات یہ ہے کہ ملک گستاف ۸۶ سال کی عمر میں اس وجہ سے ٹینس کھیل سکتا ہے کہ وہ شروع سے جب سے کہ وہ جوان تھا برابر بلا ناغہ یہ کھیل کھیلتا چلا آیا ہے۔ اس کے جسمانی عضلات اس مشقت کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ اتنی عمر ہو جانے پر بھی وہ برابر کام دیے جا رہے ہیں۔ البتہ وہ ہمیشہ اس کا خیال رکھتا ہے کہ کبھی زیادتی نہ کرے۔ ہمیشہ سے ایک نہج پر کھیلا ہے نہ کبھی اس میں زیادتی کی نہ کمی۔ اس کے علاوہ ایک اور بات بھی ہے وہ یہ کہ ملک گستاف نے ٹینس ورزش کے خیال سے کبھی نہیں کھیلی۔ اس کے جسم پر عضلات کے "تودے" نہیں لگے ہوئے کہ انھیں حرکت میں لانے کے لیے ورزش کرنا

بقیہ مضمون بسلسلہ ص ۱۶

ٹومیٹو

انگریزی زبان میں آلو کو "پوٹیٹو" کہتے ہیں، اور "ٹومیٹو" تو آپ جانتے ہی ہیں یعنے "ٹماٹر"۔ آپ کو یہ سن کر حیرت ہو گی کہ ان دونوں چیزوں کا مرکب ایک نئے درخت کی صورت میں نمودار ہوا ہے جسے "پومیٹو" کہتے ہیں۔ یعنے ایک ہی درخت میں ایک سرے پر آلو یعنے پوٹیٹو پھلتے ہیں اور دوسرے سرے پر ٹومیٹو پیدا ہوتے ہیں۔ یہ انگلستان کو "کرائڈن پارک" کے ایک مالی کی جدت ہے۔ اس نے دونوں پودوں کا باہمی پیوند لگا کر یہ نیا پودا پیدا کیا ہے جو تین فٹ کی بلندی تک پہنچتا ہے اور جس کے نچلے حصہ میں آلو اور اوپری حصہ میں ٹماٹر پھلنے لگے ہیں۔

ضروری ہو ——— وہ تو محض دماغی تفریح کے لیے کھیلتا ہے۔ اس سے اس کی جسمانی حالت بھی چست رہتی ہے۔ اس کھیل سے اسے بڑی گہری دلچسپی ہے۔ کورٹ میں داخل ہوتے ہی وہ کھیل کے علاوہ کسی دوسری چیز سے دلچسپی نہیں لیتا۔ تمام معاملات خواہ وہ نجی ہوں یا سلطنت سے متعلق نہایت اہم (جیسے کہ ابھی گزشتہ چند سالوں میں سویڈن کو پیش آئے تھے) ان سب سے بے تعلق ہو کر اپنی پوری توجہ کھیل پر جما دیتا ہے۔ اس کے متعلق یہ کبھی نہیں سنا کہ کسی روز اس نے ٹینس کے اوقات میں ٹینس کھیلنے کے علاوہ کوئی اور کام کیا ہو۔ کیبنٹ کے نہایت اہم اجلاس کے فوراً بعد اُسے ٹینس کورٹ کی طرف لپکتے ہوئے دیکھا ہے۔ ٹینس کے علاوہ وہ ڈراموں اور رقص و سرود اور فٹ بال اور دوسری قسم کی تفریحات میں بھی محض تماشائی کی حیثیت سے حصہ لیتا ہے۔

ملک گستاف صحت کی خاطر مقررہ عادات کا قائل ہے۔ سپورٹ، دھوپ میں سکنا، تبدیلی ہوا اور آرام لینا اس کے روزمرہ کے وظائف میں داخل ہیں۔ شکار بھی اس کے پروگرام میں شامل رہتا ہے۔ سنہ ۱۹۴۱ کے ایک موسم میں وہ تین مرتبہ ہرن کے شکار کے لیے گیا۔ اس کا پورا خاندان شکار کا نہایت شائق ہے اور سالہا سال سے برابر اس میں حصہ لیتا رہتا ہے۔

وہ شاید ہی کبھی بیمار پڑا ہے اور اس کی عہد سلطنت میں ایک سے زائد کابینے بنے اور ٹوٹے۔ سویڈن کے باشندے اسے اپنے ملک کے بڑے بادشاہوں میں شمار کرتے ہیں۔ بہ حیثیت نارڈی شاہ کے وہ روایات میں بالکل پورا اترا ہے اور اسے اپنے ملک اور دوسرے ملکوں کے بسنے والوں کے لیے بلا شبہ ایک قابل تقلید نمونہ کہا جا سکتا ہے۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری ـــــ ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ از راہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش: منیجر ہمدرد صحت دہلی

مزاح کی طبی قدر و قیمت

ایک ضرب المثل ہے۔ "روزانہ ایک قہقہہ ڈاکٹر کو دور رکھتا ہے۔" اس کے معنی ظاہر ہیں۔ یعنی ہنسی کا عمل انسان کو بہتر بناتا ہے۔ اس طبی حقیقت سے انسانی جسم و دماغ کے تمام ماہرین واقف ہیں۔ ہنسی انسان کے وظائف اعضا پر اچھا اثر کرتی ہے اور قلب اور پھیپھڑوں کو شگفتگی بخشتی ہے۔ اس مضمون میں زیادہ تر مزاح کے دماغی اثرات پر بحث کی گئی ہے۔

ہمدرد صحت

"سائیکالوجی" یعنی (نفسیات) نفسیات کا مقصد یہ ہے کہ انسان کی دماغی دنیا خود اپنی حالت پر مطمئن اور پر سکون رہے اور ماہر دماغ معالج کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ جس طرح کوئی اچھا طبیب جسم کا علاج کرتا ہے اسی طرح وہ ذہنی اور دماغی حالات کے نقائص کو دور کرے۔ اب تک علمی تحقیقات کے میدان میں چند اعتبارات سے "دماغ" ایک ناقابل حل اور خود محققوں ہی کے دماغوں کو چکرا دینے والا مسئلہ بنا ہوا ہے، یعنے نہ تو اس کے عمل کے تمام صحیح راستے معلوم کیے گئے ہیں اور نہ اس کے متعلق عام یا کلی نظریے قائم کیے جا سکے ہیں۔

جوں جوں علمی نفسیات کی ترقی ہو گی یعنی علم سے عملی میدان میں کام لینے کی زیادہ راہیں پیدا ہوں گی نفسیات کا علم بھی اپنے حقیقی مقصد سے قریب تر ہوتا جائے گا — یہ کیا ہے؟ یہی کہ انسان کے دماغی وظائف اس قدر منظم اور باہم گر مربوط و متوازن ہو جائیں کہ اپنی انتہائی صلاحیت و قابلیت کے ساتھ کام کرنے لگیں۔ جیسے جیسے وقت گزرتا جائے گا جسم اور دماغ دونوں کا مطالعہ ایک مشترک سائنس بن جائیگا اور اس کو "علم انسان" کہا جائے گا۔ اور اس سے بھی بالاتر ان روحانی اور اعلیٰ طاقتوں کا علم ہوگا جو ہر انسان کی داخلی اور خارجی زندگی پر حکمرانی کرتی ہیں۔

ہم اپنی دماغی حالتوں کو منظم کرنے میں ان اہم انسانی صفتوں سے بھی مدد لیتے ہیں جن کو "حسن سیرت" یا اخلاقی اچھائیوں سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایمانداری، دلیری، مہربانی نیک دلی وغیرہ ایسی خوبیاں ہیں جو ہمارے دماغ میں الجھن اور پیچیدہ احساسات کی پیدائش کو روکتی ہیں اور خوف و اوہام کی ترقی میں ایک موثر "بریک" کا کام دیتی ہیں۔ یہ بالکل ظاہر ہے کہ اگر ہم اپنی ذات کو صرف خودی و خود غرضی کی طرف مرتکز نہ کرلیں تو ہمارے پاس ان دماغی بیماریوں کو وجود میں لانے کا وقت ہی نہیں ہوتا جو کاہلی اور تنگ نظری کی پیداوار ہیں جس چیز کو "سنک" یا عام بولی میں "بددماغی" کہتے ہیں وہ کسی خود غرضانہ سبب یا خود بینی سے پیدا ہوتی ہے اور پھر دماغ پر خراب ردعمل پیدا کرتی ہے۔ اب طبی دنیا میں بہت سی ایسی مثالیں ہمارے سامنے آئی ہیں جب کہ دماغی علاج کے ماہروں نے اپنے مریضوں کو صرف یہ مشورہ دیا ہے کہ وہ جائیں اور اپنا خیال کبھی نہ کریں۔ بلکہ اپنی ذات کی طرف سے خیال ترک کر کے دوسروں کی طرف اچھا خیال کریں اگر اس کے بعد کسی قسم کی دماغی پیچیدگی اور خوف زدگی آپ کو ستائے تو میرے پاس آئیں۔ وہ آپ کا علاج کر دیں گے۔

چونکہ دماغ کا توازن اور بیرونی تصور زندگی کا لوازم ایک دوسرے کا تابع اور ایک دوسرے پر منحصر ہے اس لیے انسان کے اچھے اوصاف کی بڑی قدر و قیمت اس چیز میں ہے کہ وہ ایک شخص کو دوسرے لوگوں کے ساتھ معقول رشتہ میں منسلک کر دیتے ہیں۔ اس اعتبار سے ایک مفید ترین صفت حقیقی خوش طبعی، اور مزاح اور ذوق ظرافت بھی ہے۔ مزاح ایک بہت ہی نازک، سبک اور لطیف چیز ہے اور اس کا ادراک ہم پر ایک گہرا اثر ڈالتا ہے۔

یہ بات عام طور سے دیکھی جاتی ہے کہ ہنسنے اور کسی لطیفے یا مضحکہ انگیز چیز سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت ان ہی لوگوں میں زیادہ سے زیادہ نمایاں ہوتی ہے جو ذہانت اور تخیل کے مالک ہوتے ہیں۔ مذاق کو یا کسی چیز کے ظریفانہ یا مضحک پہلو کو آناً فاناً سمجھ لینے اور اس سے لطف اندوز ہونے کے لیے بڑی ہوشیاری چستی اور چوکنے

پن کی ضرورت ہوتی ہے - مزاح کے اصلی نکتہ کو فوراً تاڑ لینا بڑی تیزی کا عمل ہے - جو لوگ کاہل، کند ذہن یا غبی ہوتے ہیں وہ اس خوب صورت نکتے تک نہیں پہنچ سکتے -

لیکن یہ سمجھ لینا چاہیے کہ مزاح کا اندازہ کرنے کی قابلیت صرف ذہانت ہی تک محدود نہیں ہے - اس کے دوسرے اہم پہلو بھی موجود ہیں جو صحت دماغ سے تعلق رکھتے ہیں - مزاح اور لطیف ظرافت کی حقیقی قدر یہ ہے کہ اس کے ذریعہ دماغی علاج کا ماہر اپنے مریض کے دماغ میں دنیا کی چیزوں کی منظم و مربوط اور صحت افزا تصویر داخل کرنے کی کوشش کرتا ہے، مثلاً مزاح درحقیقت "غیر متوازن" چیزوں کا آئینہ دار ہوتا ہے اور جب ہم ایسی چیزوں پر ہنستے ہیں تو اس کے معنی یہ ہوتے ہیں کہ غیر متوازن حالات کو مضحکہ انگیز سمجھ کر ہم اسکے مقابلے میں اپنے دماغی توازن کو درست کر رہے ہیں - اسی "متوازن دماغ" اور غیر متوازن اشیا کے مقابلے کا دوسرا نام مزاح یا ظرافت ہے اور اسی میں دماغی علاج کا طبی راز موجود ہے -

ہنسی کا عمل اور خوش طبعی کا احساس، بیرونی غیر متوازن عالم کو ہمارے سامنے بے اصل اور مضحکہ انگیز ثابت کرتا ہے یعنے مزاح و ظرافت کا ادراک حاصل کرکے ہم یہ ظاہر کرتے ہیں کہ جو چیز بے ربط، نامناسب، بے محل اور بے موقع ہے اور باقی دنیا سے صحیح رشتہ میں منسلک نہیں ہے، اس کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی قابلیت ہم میں موجود ہے - اس لیے یہ عقل و ادراک جس قدر زیادہ ہوتا ہے - ہم اس کے "برعکس" یعنے معقول، متناسب اور مربوط چیزوں کو اسی قدر زیادہ سمجھ سکتے ہیں اور اس کا ادراک و شعور حاصل کر سکتے ہیں -

موازنہ و مقابلہ کی یہی صلاحیت مزاح کو ایک دماغی مقوی دوا" کی حیثیت دیتی ہے - یعنی "ربط و نظم" اور "بے ربطی و انتشار" میں امتیاز کرنے کی جو مضمر طاقت یا استعداد ہم میں موجود ہوتی ہے اس کو بروئے کار لاتی ہے اور طاقت عمل عطا کرتی ہے جو چیزیں صحیح اور منطقی طریقہ پر آپس میں مربوط و منسلک ہیں ان کی قدر و قیمت سمجھنے میں ہمارا دماغ ترقی کرتا ہے جب سرکس یا تھیٹر میں ہم کسی مسخرے کو عجیب و غریب مضحکہ انگیز لباس پہن کر ٹھٹھول کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو سب سے پہلے ایک "بے جوڑ پن" یا "بے تکے پن" کا خیال ہمارے دماغ میں آتا ہے اور اسی کے بعد ہم اپنی دماغی بے ربطی (اگر بے ربطی موجود ہے) کی طرف رجوع ہو کر اسے دماغ سے باہر نکال دینا چاہتے ہیں

گویا صورت حال کا یہی "خارجی" پہلو اور "نا ممکن" ہونے کا احساس وہ چیز ہے جو ایک متوازن دماغ کو ہنسی اور قہقہہ کی طرف رجوع کر دیتا ہے اور "داخلی" سکون بخشتا ہے -

اس سلسلے میں یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ حقیقی مزاح و ظرافت لطیفہ گوئی و خوش طبعی میں اور طعن و طنز و اعتراض و نکتہ چینی میں بہت بڑا فرق ہے - پاکیزہ اور بے ضرر مذاق کے ذریعہ کسی مضحکہ انگیز صورت حال کو نمایاں کرنا اور کسی پر کوئی پھبتی کسنا اور چبھتا ہوا طنز یہ اعتراض کر دینا قطعاً دو جداگانہ چیزیں ہیں - ایک میں ذکاوت و لطافت کا حسن ہوتا ہے - دوسرے میں دل آزاری کا عنصر موجود ہوتا ہے - ناممکنات کی دنیا اس لیے مضحکہ انگیز ہوتی ہے کہ ہم ان حالات سے دل بہلاتے ہیں یا تفریح حاصل کرتے ہیں جو واقعیت سے خارج ہیں اور جن کی کوئی اصل موجود نہیں ہے - لیکن طعن و طنز میں ہم ان لوگوں کا مذاق اڑاتے ہیں جو حقیقی انسان ہیں، اس لیے ترش کلام ہونا یا ناک بھوں چڑھانا، دماغ کے متوازن اور تن درست ہونے کا ثبوت نہیں ہے - بلکہ اس سے خود اپنی ذات میں کسی کمی کے احساس یا تعصب یا غیر معتدل مزاج و طبیعت کا اظہار ہوتا ہے -

مزاح اپنی لطیف اور دلچسپ ترین شکل میں صرف یہی نہیں بتاتا کہ ہمارے گرد و پیش کی اشیا میں کون سی چیزیں بے تکی، غیر منطقی اور مضحکہ انگیز ہیں، بلکہ ہمیں خود اپنی دماغی حالت کا صحیح اندازہ کرنے کا بھی موقع مہیا کرتا ہے - اس کے ذریعہ ہم خود اپنی دماغی صلاحیتوں کی جانچ کر لیتے ہیں - اس لیے جو شخص (خواہ مرد ہو یا عورت) خود اپنی خامیوں اور کوتاہیوں پر ہنس سکتا ہے - یعنے دوسرے الفاظ میں یہ محسوس کر سکتا ہے کہ اس میں بعض چیزوں کی کمی ہے تو وہ کبھی دماغی علاج کرانے والا مریض نہیں ہو سکتا - اور جو مزاح سے متاثر نہیں ہوتا وہ یہ ثابت کرتا ہے کہ اس میں معقول و نامعقول کے امتیاز کی صلاحیت نہیں ہے +

خریداران ہمدرد صحت سے التماس
ہے کہ خط و کتابت کے وقت اپنے
خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیا کیجیے

افسانہ

پیادوں کی بغاوت

بسلسلۂ گزشتہ

از ڈی۔ ایم۔ کیلر، ایم۔ ڈی۔

مترجمہ :۔ موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔

سابقہ قسط کا خلاصہ

گراسش !! ناس ہی جائے ان کم بخت پیادوں کا" ڈرائیور کی زبان سے بریک پر ایک ہلکا سا پاؤں مارتے ہوئے نکلا۔ گاڑی کی رفتار میں بہت خفیف سا فرق آیا، اور ایک سکنڈ میں پھر اپنی اسی رفتار سے فراٹے بھرنے لگی۔

ڈرائیور نے ایک پیادہ عورت کو جو اپنے آٹھ سالہ بچے کا ہاتھ پکڑے بہت دور سے پا پیادہ تھکی ہاری چلی آرہی تھی، موٹر کے پہیے تلے کچل کر ہلاک کر دیا۔ لڑکے کو عورت نے موٹر کے نیچے آتے آتے نالی میں دھکا دے دیا تھا جس کی وجہ سے وہ تو بچ گیا تھا لیکن اس کی ماں کا کام تمام ہو چکا تھا۔ جب اس کی ماں کی قاتل موٹر چلی گئی تو وہ لڑکا نالی میں سے باہر آیا۔ اپنی ماں کی لاش کو بیچ سڑک سے ایک طرف کھینچا اور ایک دن اور ایک رات اس کے پاس سے نہیں ہلا۔ بالآخر بھوک نے اسے بے تاب کر دیا اور وہ پہاڑوں پر سے گزرتا ہوا جنگلوں میں غائب ہو گیا۔ لیکن جس وقت وہ جا رہا تھا "موٹریوں" کے خلاف وہ جوشِ انتقام سے لبریز تھا۔ اس کا سارا جسم تھر تھر کانپ رہا تھا۔ گویا وہ زبانِ حال سے کہہ رہا تھا کہ وہ اپنی ماں کے قتل کا انتقام لیے بغیر نہیں مانے گا۔

ساری دنیا موٹر بازی کے خبط میں مبتلا ہو گئی تھی۔ تہذیب کا تقاضا تھا کہ پیدل چلا ہی نہ جائے۔ لیکن جیسے جیسے موٹروں کا رواج بڑھتا گیا لوگوں کی ٹانگیں سوکھتی گئیں۔ فورڈ کے جانشینوں نے گھر کے اندر چلنے پھرنے کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں بنا دیں۔ تاکہ لوگ گھر میں بھی ہاتھ پاؤں ہلانے کی زحمت سے بچ جائیں۔ یہ سب کچھ پچاس ساٹھ سال میں نہیں ہوا۔ بلکہ رفتہ رفتہ صدیوں میں جاکر ہوا۔ رہنے سہنے کے طریقوں کے ساتھ قانون بھی بدل گیا۔ زندگی میں تیز رفتاری آگئی۔ آہستہ روی ایک جرم ہو گیا۔ چنانچہ پیدلیوں میں سے اب کوئی باقی نہ تھا۔ اِکا دُکا کہیں دور دراز پہاڑ کی بلندیوں پر بھیڑ بکریوں کی طرح کوئی نظر آجاتا تو آجاتا ورنہ مہذب امریکا میں یہ مخلوق مٹ چکی تھی۔ اس لیے کہ استیصال پیدلی ایکٹ کے پاس ہونے کے بعد جہاں کہیں بھی کوئی پیدلی نظر پڑا اسی لمحہ جان سے گزار دیا گیا۔

انسان کی یہ ہمیشہ سے خصوصیت رہی ہے کہ آب و ہوا کی ناموافقت گرد و پیش و دیگر حالات کی ناسازگاری کے علی الرغم اس نے کسی نہ کسی طرح اپنی ہستی کو برقرار رکھا ہے۔ پیدلیوں کے استیصال کا قانون نافذ ہونے کے باوجود پیدلیوں کی کچھ تعداد اب بھی باقی تھی۔ ان کا سردار اسی آٹھ سالہ لڑکے کا پڑپوتا تھا جس نے اپنی ماں کی لاش سے جدا ہوتے وقت جوشِ انتقام کا اظہار کیا تھا۔ وہ اوزرک کے پہاڑوں میں رہتے تھے اور تہذیب جدید کی تمام نعمتوں سے محروم ہونے کے باوجود انھوں نے اپنی ایک باقاعدہ ریاست بنا لی تھی۔ ان کا حاکم ہمیشہ ملر ہوتا تھا۔ موجودہ حاکم کا نام ابراہیم ملر تھا۔ یہ لوگ جاہل نہ تھے۔ نہایت عاقل اور حالات و معاملات کو سمجھنے والے تھے۔ ان میں موجد بھی تھے۔ کالج کے پروفیسر بھی تھے اور قانون و فقہ کے ماہر بھی۔ زراعت اور جنگلوں میں شکار پر ان کی گزر اوقات تھی۔ اس سے جو وقت بچتا وہ اپنی ان محلوں میں گزارتے جو انھوں نے اس جنگل ہی میں بنا لی تھیں۔ ان کے پاس موٹریں بھی تھیں اور وقتاً فوقتاً اپنے

پاؤں باندھ کر دشمن کی سرزمین میں جاسوسی کے لیے بھی جاتے تھے ۔ وہ سب کے سب ایک ہی مقصد کے لیے جی رہے تھے اور وہ یہ تھا کہ "ہم ایک روز واپس مزور جائیں گے۔"

اس وقت امریکا میں خاندان ہیسلرز کا بڑا دور دورہ تھا۔ امریکی سیاست پر وہ بُری طرح چھائے ہوئے تھے ۔ وہ اس قدر رُپے اور قوت کے مالک سمجھے جاتے تھے کہ سارا امریکا ان کے اشارے پر ناچتا تھا۔ وہ جس کو چاہتے تھے وہ صدر منتخب ہوتا تھا۔ ولیم ہنری ہیسلر اس خاندان کا نمائندہ تھا ۔

اس کے ہاں ایک لڑکی تھی جو بڑی ہو کر پیدل چلتی تھی۔ موٹر اور مشین پر سوار ہو کر چلنے سے اُسے سخت نفرت تھی ہیسلر اسے دیکھ دیکھ کر سخت متفکر ہوتا تھا کہ آخر اس لڑکی کا ہوگا کیا۔ اس کے علاج کے سلسلہ میں ہزاروں تجویزیں ماہرین کی جانب سے آئیں۔ لیکن ایک بھی قابل قبول نہ تھی۔ ان ماہرین میں سے ایک بوڑھے پروفیسر کو ہیسلر نے اس لڑکی کی تعلیم کے لیے مقرر کردیا۔ پروفیسر نے ایک روز ہیسلر سے پوچھا "آپ نے کبھی اپنے خاندان کی ہسٹری کا بھی مطالعہ کیا ہے ؟ آپ کو معلوم ہے اس لڑکی میں کس کس کا خون شامل ہے ؟"
اس نے اپنی ناواقفیت کا اظہار کیا۔ لیکن اس نے یہ بتایا کہ ابھی ایک کتب فروش نے اس کی اجازت سے ان کے خاندان کی ہسٹری طبع کرائی ہو۔ وہ کتاب پروفیسر نے منگا کر دیکھی اور مطالعہ کرنے بعد بتایا "کہ آپ کے انقلابی جدامجد کا نام ابراہیم ملر تھا۔ آپ کے پردادا کی ایک بہن تھیں اُنھوں نے ابراہیم ملر سے شادی کرلی۔ ابراہیم ملر کی زندگی نے زیادہ عرصہ وفا نہ کی ۔ وہ اور اس کی بیوی سخت قسم کے پیدلی تھے۔ چناں چہ ابراہیم ملر کی وفات کے بعد جب استیصال پیدلی ایکٹ پاس ہوگیا تو ان کی بیوہ اپنے آٹھ سالہ لڑکے کو ہمراہ ملک سے فرار ہو رہی تھی کہ راہ میں ایک موٹر ڈرائیور نے اسے کچل کر ہلاک کردیا۔ آپ کی لڑکی اپنے آباؤ اجداد پر گئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی ٹانگیں اتنی ہی لمبی ہوئی ہیں جتنی کہ پیدلیوں کی ہوتی ہیں۔ جب حال یہ ہے تو اب اس کا کوئی تدارک نہیں ہوسکتا۔ جو کچھ سمجھ کر کیجیے۔ بہرحال یہ آپ کی لڑکی ہے جو اس کی خواہشیں ہوں وہی آپ کی ہونی چاہییں ۔ اسے ٹانگیں استعمال کرنے دیجیے۔ غالباً یہ درختوں پر چڑھے گی ، دریاؤں میں تیرے گی اور میدانوں میں خوب دوڑے گی۔"

ہیسلر نے ایک ٹھنڈا سانس بھر کر کہا "یہ ہے اس تمام تقریر کا لب لباب۔ بس تو ہمارے خاندان کا تو خاتمہ ہوگیا۔ اس بندریا سے کون شادی کرے گا۔ خواہ یہ کتنی بھی ذہین ہو۔ بہرحال آدمیت سے تو خارج ہوگی۔ ہاں تو آپ کا یہ خیال ہے کہ یہ کسی دن درختوں پر بھی چڑھے گی۔ اگر یہ بات ہو تو پھر بلاشبہ میرے لیے جہنم یہیں میرے اپنے گھر میں بن جائیگا۔ لیکن وہ اپنی زندگی سے خوش کتنی ہے !"

"ہاں یہ صحیح ہے اگر قہقہوں کو علامت خوشی تسلیم کیا جائے۔ لیکن کیا یہ بڑی ہونے اور سن بلوغ سے گزرنے کے بعد بھی ایسی ہی رہے گی؟ اسی طرح ہنستی کھیلتی رہے گی؟ وہ دوسروں سے بالکل مختلف ہوگی ، اس کے ساتھ کون آکر کھیلے گا۔ یہ صحیح ہے کہ اس پر استیصالی ایکٹ کا نفاذ میں نہیں ہونے دوں گا۔ میری پوزیشن اسے ایکٹ کی زد سے بچا لے گی اور اس کے خاطر میں چاہوں گا تو اس ایکٹ ہی کو منسوخ کردوں گا۔ لیکن اس بچی کی تنہائی کا کیا علاج ہوگا مجھے تو رات دن یہی فکر کھائے جارہا ہے۔"

"شاید پڑھنا لکھنا سیکھنے کے بعد وہ تنہائی نہ محسوس کرے۔"

ہیسلر اور بوڑھے پروفیسر نے بہ یک وقت اس لڑکی کی طرف دیکھا۔

"ہیں! یہ کیا کررہی ہے؟" ہیسلر نے پوچھا۔

"پروفیسر اس کی حرکات کے متعلق تم مجھے اوروں سے کچھ زیادہ جانتے معلوم ہوتے ہو۔ تمھارے علاوہ میں اب تک جن لوگوں سے ملا ہوں وہ بیچارے اسے دیکھ کر ہکّا بکّا سے رہ جاتے ہیں۔"

"اس وقت یہ کود رہی ہے۔ کیا یہ عجیب بات نہیں ہے کہ اس نے آج تک کسی کو کودتے نہیں دیکھا لیکن یہ پھر بھی تو کود رہی ہے۔ میں نے خود بھی آج تک کسی کو کودتے

نہیں دیکھا، لیکن میں نے بتا دیا کہ یہ کیا حرکت ہے۔ دراصل میں نے ایک بہت پرانی کتاب میں بچوں کو اچھلتے کودتے دیکھا ہے اسے دیکھ کر میں بتا سکا۔"

اس گفتگو کے بعد بوڑھے پروفیسر کو ہیسلر نے اپنی بچی کی تعلیم کے لیے مقرر کر لیا۔ اس کی ڈیوٹی یہ بھی تھی کہ وہ پیدلیوں کے بچوں کے حالات کا پرانی کتب سے مطالعہ کرے تاکہ اسے معلوم ہو کہ وہ کس کس طرح اپنے ہاتھ پاؤں استعمال کیا کرتے تھے۔ پھر اسی طرح وہ اس لڑکی کو بھی سکھائے اور تربیت دے۔ اس بچی کی جسمانی ورزش وغیرہ کی دیکھ بھال بھی اسی کے ذمہ تھی۔ وہ اپنی پرانی کتب سے ورزشوں اور کھیل کود کی تصویریں نکالتا اور اسے دکھاتا تھا تاکہ وہ انھیں دیکھ دیکھ کر نقل کرے اور خود بخود سیکھ جائے۔ کچھ ہی دن بعد اس لڑکی نے بہت کچھ سیکھ لیا۔ وہ گیند سے کھیلنا سیکھ گئی رسی پر سے بھی کودنے لگی۔ اور رقص بھی کرنے لگی اور اچھل کر رسی یا کسی بانس کو بھی عبور کرنے لگی۔ پڑھنے پڑھانے میں بھی وہ بوڑھا پروفیسر کئی کئی گھنٹے صرف کیا کرتا تھا اور ہمیشہ اس جملے سے شروع کرتا تھا۔

"دیکھو یہ ہے وہ طریقہ جس طرح وہ لوگ کیا کرتے تھے"

وقتاً فوقتاً ہیسلر اپنی لڑکی کی خاطر دوسری ہمسایہ لڑکیوں کو مدعو کرتا تھا اور انھیں پارٹی میں بلاتا تھا۔ وہ لڑکیاں بھی خوش اخلاقی سے پیش آنے کی کوشش کرتی تھیں اور مارگیرٹا ہیسلر بھی ان کے ساتھ بڑی اچھی طرح ملتی تھی ——— لیکن یہ پارٹیاں زیادہ دن نہیں چلیں اور ناکامیاب رہیں دوسری لڑکیاں سب اپنی اپنی کاروں میں آتیں اور سب کام کاج بھی انھیں میں بیٹھے بیٹھے کرتیں۔ غرض ہمہ وقت انھیں میں سوار رہتی تھیں۔ بظاہر وہ خوش اخلاق بننے کی کوشش کرتی تھیں لیکن ان کی آنکھیں اور آپس کے اشارے بازیوں سے ان کی چھپی ہوئی حقارت ظاہر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتی تھی۔ مارگیرٹا بے وقوف نہ تھی کہ ان اشارے بازیوں اور کن انکھیوں کو نہ سمجھ سکتی۔ چنانچہ اسے اپنی ہمسایہ لڑکیوں کے اس سلوک پر سخت اذیت ہوتی اور ان کے جانے کے بعد وہ اکثر پھوٹ پھوٹ کر روتی تھی۔

"آخر میں اور لڑکیوں کی طرح کیوں نہیں بن سکتی؟"

وہ اپنے باپ سے اسی حالت گریہ میں پوچھتی، "کیا ہمیشہ ایسا ہی ہوتا رہے گا۔ اباجان، شاید آپ کو معلوم نہیں کہ یہ لڑکیاں جن کو آپ میرے خاطر بلاتے ہیں مجھ پر اس وجہ سے ہنستی ہیں کہ میں پیدل چلتی ہوں اور ادھر سے اُدھر جانے کے لیے اپنی ٹانگیں استعمال کرتی ہوں۔"

ہیسلر نہایت ہی نیک و سمجھ دار باپ تھا۔ وہ اپنی قسم کے مطابق شروع ہی سے اپنی لڑکی کو ایک گھنٹہ روزانہ دیتا تھا اور اس وقت کو وہ بے کار سمجھ کر ٹالتا نہ تھا۔ بلکہ اپنی لڑکی پر اتنی ہی توجہ صرف کرتا جتنی وہ اپنے کاروبار کے اہم معاملات میں کرتا تھا۔ اکثر وہ مارگیرٹا سے بالکل اس طرح گفتگو کرتا تھا جیسے وہ اس کی ہمعصر اور ہم عمر ہے اور پوری طرح معاملات زندگی کو سمجھتی ہے۔

"بیٹی تم بزدل کیوں ہوتی ہو۔" وہ اس کو تسلی دیتے ہوئے کہتا، "تمھاری اپنی شخصیت بالکل علیحدہ ہے محض یہ واقعہ کہ تم دوسری لڑکیوں سے کچھ مختلف واقع ہوئی ہو یہ معنے نہیں رکھتا کہ وہ صحیح ہیں اور تم غلط۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بھی صحیح ہوں اور تم بھی صحیح۔ انھیں قدرت نے ایسی ٹانگیں نہیں دیں کہ وہ چل پھر سکیں۔ وہ کاروں میں چلتی پھرتی ہیں۔ تمھیں قدرت نے پوری ٹانگیں دی ہیں۔ تم ان کے بل پر چل پھر سکتی ہو۔ تمھاری خواہشات اور جسمانی ساخت بھی ہم سے قدرے مختلف ہے۔ لیکن ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہماری نسبت تم زیادہ صحیح و سالم ہو۔ پروفیسر نے مجھے جو پرانے زمانے کی تصویریں دکھائی ہیں ان میں لوگوں کی ایسی طاقت ور ٹانگیں ہوتی تھیں جیسی کہ تمھاری ہیں جب حال یہ ہے تو ہم یہ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ آج جو کچھ ہماری ٹانگوں کی حالت ہے یہ ترقی یافتہ حالت ہے یا تنزل گرفتہ۔ بعض اوقات جب میں تمھیں کودتے اور دوڑتے ہوئے دیکھتا ہوں تو مجھے تم پر رشک آتا ہے اور میرے دل میں یہ آرزو پیدا ہوتی ہے کہ کاش میرے بھی ایسی ہی ٹانگیں ہوتیں تو میں بھی اسی طرح کلیلیں کرتا پھرتا۔ کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ ہم سب تمھارے مقابلے میں محتاج ہیں۔ اپنی روزانہ ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے مشین کے دست نگر ہیں۔ تم جہاں چاہو جا سکتی ہو اس کے بعد تمھیں اور کس چیز کی ضرورت ہے؟ نیند اور غذا؟ سو وہ تم خود حاصل کر لیتی ہو۔ دن بھر کھیلنے، کودنے اور پڑھنے لکھنے کے بعد تم رات کو تھک کر خوب سوتی ہو اور پرندوں کا شکار کر کے تازہ گوشت کھاتی ہو۔ میں سمجھتا ہوں اس مشینی زمانے میں بھی ایک طرح سے تم فائدے ہی میں ہو۔ ہاں ایک فرق ہے وہ یہ کہ تم چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلتی ہو جب کہ میں ایک گھنٹہ میں سو میل سے زائد طے کر لیتا ہوں۔"

لیکن اباجان! میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر میں اس قدر تیز چلنے کی کوشش ہی کیوں کروں۔ آخر اس کی ضرورت ہی کیا ہے؟

"میں یہ بات تمھاری زبان سے سن کر ہمیشہ حیران ہوتا ہوں کہ آخر تم تیز اور جلدی جانا کیوں پسند نہیں کرتیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تم نے اپنے آباؤ اجداد سے ٹانگیں ہی ورثہ میں نہیں لیں، بلکہ خواہشات بھی لی ہیں۔ یعنی تم ٹانگوں ہی کے اعتبار سے دقیانوس نہیں ہو بلکہ اپنے خیالات و خواہشات کے اعتبار سے بھی صدیوں ہم سے پیچھے ہو۔ تم اور بھی عجیب عجیب حرکتیں کرتی ہو۔ پروفیسر نے مجھے بتایا کہ تم نئے نئے ہتھیار جو گھر میں ہیں انھیں استعمال نہیں کرتیں، بلکہ تم نے کسی عجائب گھر سے ایک تیر اور کمان منگوالی ہے اور تم اس سے پرندوں، مرغابیوں اور بطخوں کا شکار کرتی پھرتی ہو۔ وہیں جنگل ہی میں آگ جلا کر تازہ پرندے کو بھون کر کھا جاتی ہو اور اپنے پروفیسر کو بھی کھلاتی ہو، کیا یہ دقیانوسیت نہیں ہے بس یہ چیز میری سمجھ میں نہیں آتی۔"

"واہ ابا! ——— میری یہ غذا تو آپ کی مرکب اور مصنوعی غذاؤں سے ہزار درجہ بہتر ہے۔ ذرا پروفیسر سے تو پوچھیے۔ وہ کہتے ہیں کہ پرندوں کے گوشت کے تازہ رس کے استعمال سے تو ان میں طاقت آ چلی ہے اور وہ جوان ہوتے جا رہے ہیں۔ ہیسلر کو یہ سن کر بے ساختہ ہنسی آگئی۔"

"بیٹی تم بس وحشی ہو۔ کسی طرح ایک وحشی سے کم نہیں"

"لیکن واہ ابا! میں لکھ پڑھ جو سکتی ہوں!"

"ہاں یہ تو میں بھی جانتا ہوں۔" اچھا جاؤ خوب کھیلو، مجھے کوئی اعتراض نہیں۔ مجھے اصل میں جو فکر ہے وہ تمھارے ہی جیسے ایک اور وحشی کی تلاش ہی، تاکہ تمھارا کوئی تو زندگی کا ساتھی ملے لیکن افسوس کہ میں اب تک بالکل ناکام رہا۔"

"کیا آپ کو یقین ہے کہ دنیا میں میرے علاوہ اور کوئی ٹانگوں والا ہے ہی نہیں؟"

"ہاں جہاں تک میری تلاش و معلومات کا تعلق ہے اس حد تک تو میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں۔ ۵ سال سے میرے ایجنٹ مہذب دنیا کے گوشہ گوشہ میں پھر رہے ہیں سوائے سائبیریا اور تاتاری علاقہ کے جہاں کچھ پیدلی اور ٹانگوں والے پائے جاتے ہیں باقی کسی جگہ نہیں ہیں۔ سو ان کو یہاں بلانا ناممکن ہے۔ کوئی نہ ملا تو پھر بن مانسوں اور بندروں میں تمھیں رکھوں گا۔"

"اباجان میں ایک شخص کو اکثر خواب میں دیکھا کرتی ہوں" لڑکی نے ذرا شرما کر کہا۔ "وہ بڑا اچھا لڑکا ہے اور بالکل میری طرح چل پھر سکتا ہے۔ کیا خواب سچے بھی ہوتے ہیں؟"

ہیسلر نے مسکرا کر کہا۔ "خدا کرے یہ صحیح نکلے! اچھا بیٹی مجھے ذرا جلدی ہے اور نیویارک بہت جلد پہنچنا ہے۔ کچھ کام ہو تو بتا دو۔"

"اباجان کام تو ہے اک ایسا آدمی ڈھونڈیے جو موم بتیاں بنانا سکھا سکتا ہو۔"

"موم بتیاں؟ یہ کیا بلا ہے؟"

وہ دوڑی اور اپنے کمرے سے ایک پرانی کتاب لائی اور اس میں سے یہ عبارت پڑھ کر سنائی:-

"بحری قزاق اور اس کے ساتھی سوتے وقت موم بتی کی روشنی میں مطالعہ کیا کرتے تھے۔"

"اچھا میں سمجھ گیا" ہیسلر نے سن کر کہا۔ "میں نے ایک جگہ کسی کتاب میں پڑھا ہے کہ کیتھولک چرچ میں اسی قسم کی چیز جلا کرتی تھی۔ اچھا تو تم وہ بنانا چاہتی ہو۔ پھر پروفیسر سے ملو اور اس سلسلے میں جس چیز کی ضرورت ہو منگوا لو۔ ہاں ان سے ایک فائدہ بھی ہے کہ جب بجلی خراب ہو جائے گی تو اس وقت انھیں جلا کر کام نکالا جا سکتا ہے۔ لیکن یہاں تو بجلی بھی کبھی فیل نہیں ہوتی۔ خیر پھر بھی گھر میں ہوں گی تو کچھ کام ہی آئیں گی۔"

"نہیں مجھے بجلی کی ضرورت ہی نہیں مجھے تو موم بتیاں اور انھیں جلانے کے لیے دیا سلائی چاہیے۔"

"دیا سلائی؟"

"سچ کہتی ہوں اباجان۔ بعض چیزوں سے تو آپ بالکل ناواقف ہیں۔ میں بہت سے ایسے الفاظ جانتی ہوں کہ آپ نے باوجود اس قدر دولت و ثروت انھیں کبھی سنا بھی نہیں؟"

"یہ سچ کہا بیٹی تم نے۔ اچھا ہم یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں گے کہ موم بتیاں کس طرح بنائی جاتی ہیں۔ تمھارے لیے کچھ بطخیں بھیج دوں؟"

"نہیں نہیں، ہرگز نہیں مجھے تو شکار کھیل کر کھانے میں مزہ آتا ہے۔"

واقعی بیٹی تو تو بالکل وحشی اٹھی ہے۔"

"اباجان! معاف کیجیے۔ اگر میں وحشی اٹھی ہوں تو آپ سب لوگ خود انسان کے متعلق بہت کچھ نہیں جانتے!"

اسی طرح پڑھتے پڑھاتے، کھیلتے کھلاتے مارگیرا ٹا

ہیسلر سترہ سال کی عمر کو پہنچ گئی۔ دراز قامت، مضبوط، پھرتیلی
چہرے کا رنگ ہوا اور دھوپ میں زیادہ پھرتے رہنے کی وجہ
سے بھورا پڑ گیا تھا۔ وہ تیر و کمان سے شکار کھیلتی تھی اور نشانے
کی بہت سچی تھی۔ ہمیشہ شکار کا گوشت کھاتی تھی۔ موم بتی کی
روشنی میں مطالعہ کرتی۔ گھر میں قالین بنتی اور قدرتی مناظر میں
بڑی دلچسپی لیتی تھی۔ اب وہ زیادہ معمر آدمیوں سے ملتی جلتی
تھی اور اپنی ہمسایہ عورتوں سے بہت ہی کم ملتی تھی۔ ملازمین
اور ملازماؤں کی موجودگی کو بس گوارا کر لیتی تھی۔ اپنے استاد
پروفیسر سے وہ اتنی ہی محبت کرتی تھی جتنی اپنے والدین سے۔ اس
لیے کہ جو کچھ وہ جانتی تھی اسی بوڑھے شخص کے پڑھانے اور
سکھانے کا نتیجہ تھا۔ وہ بھی اب بوڑھا ہو چکا تھا اور اونگھتا
رہتا تھا۔

اب اس کا جی چاہتا تھا کہ وہ سفر بھی کرے۔ نیویارک
دیکھنے کی اسے بڑی خواہش تھی لیکن چونکہ اس راہ میں بڑی مشکلات
حائل تھیں، باپ نے اجازت نہیں دی۔ سڑکوں پر وہ چل نہیں
سکتی تھی۔ پیدلیوں کے نہ ہونے کی وجہ سے پٹڑیوں کا رواج
ہی جاتا رہا تھا۔ وہ آخر چلتی لوگوں کو؟ اس کے علاوہ اور بھی
دقتیں تھیں۔ اُسے دیکھتے ہی لوگ گھبرا اٹھتے کہ یہ کون جانور آیا۔
یہ کونسی مخلوق آ گئی۔ اتنے بڑے شہر میں جہاں صدیوں سے کبھی
کوئی پیدلی نہ دیکھا گیا ہو کسی پیدلی کا پہنچ جانا گویا بلوہ کو دعوت
دینا تھا۔ قانون سے بچانا تو آسان تھا لیکن نیویارک کے
لوگوں سے اس کی جان بچانا ممکن نہ تھا۔ ہر چند ہیسلر کافی
با اثر اور خود مختار تھا، لیکن وہ بھی اس کے تصور سے ڈر گیا۔
پھر اگر یہ صورت بھی پیش نہ آتی تب بھی ہیسلر یہ تو جانتا تھا کہ
اب تک تو چند ہی لوگوں اور خاندانوں کو اس لڑکی کا حال معلوم
ہے۔ ایک مرتبہ نیویارک چلی گئی تو پھر اخبارات میں شائع ہونے
سے کوئی قوت نہیں روک سکے گی اور ملک کے بچے بچے
کو اس لڑکی کا حال معلوم ہو جائے گا۔

نیویارک میں متعدد عمارتیں ایک ایک سو منزلیں
بلند تھیں۔ سیڑھیوں کا وہاں رواج نہ تھا۔ نہ اس کی ضرورت
ہی تھی۔ لیکن احتیاطاً زینے کی بجائے چکر دار ڈھلوان اور پھسلواں
ایسے راستے بنے ہوئے تھے کہ خود چلنے والی گھریلو چھوٹی چھوٹی
گاڑیوں میں بیٹھ کر اگر کوئی اوپر جانا چاہے تو جا سکتا تھا یا بجلی
کے لفٹ جو آناً فاناً نیچے سے اوپر لے جاتے تھے اگر خراب
ہوں تو انسان اس پھسلواں زینے کے ذریعہ چلا جائے اگرچہ
یہ صورت حال وہاں کبھی کسی کو بھی پیش نہیں آئی۔

جتنا زیادہ بلندی پر مکان ہوتا اس کا اتنا ہی کرایہ زیادہ
ہوتا تھا۔ نچلی منزلوں کے لیے بھی مصنوعی طور پر تازہ ہوا
پہنچانے کا بندوبست کیا گیا تھا۔ لیکن بالائی منزلوں میں
بحر اوقیانوس کی تازہ ہوائیں آتی تھیں۔ مکھیوں اور مچھروں
کا کہیں نام و نشان نہ تھا۔ نیویارک میں اسی قسم کی نئی عمارت
کا اضافہ ابھی حال ہی میں ہوا تھا اور اس کی سب سے بالائی منزل
پر ایک نیا دفتر کھلا تھا۔ اس کے دروازے پر ایک سائن
بورڈ پر لکھا تھا "نیویارک الکٹریکل کمپنی" یہ دفتر ہر اعتبار سے
معیاری تھا۔ اس کے ایک بڑے کمرے میں ایک خاتون اسٹینو
گرافر بھی تھی جو ایک بے آواز مشین پر کام کرتی تھی۔ ٹیلی فون کے
جوابات بھی وہی دیا کرتی تھی۔

اس کمرے میں ایک روز جون کے مہینے میں کوئی ایک
درجن کے قریب لیڈر مدعو تھے۔ ان میں سے جو بھی آرہا تھا
یہ سمجھ کر آرہا تھا کہ بس وہ تنہا ہی مدعو کیا گیا ہے۔ یہاں پہنچ
کر یہ لوگ کچھ حیران سے تھے اور انھیں اس میٹنگ کے متعلق
کچھ شکوک و شبہات بھی ہونے لگے۔ لیکن زبان سے اظہار
کوئی نہ کرتا تھا۔ وہاں تین آدمی ایسے بھی تھے جو ہیسلر سے حسد
کرتے تھے اور چاہتے تھے کہ ہیسلر کو نیچا دکھائیں۔ ہیسلر بھی ان
کے ارادوں سے واقف تھا اور انھیں دیکھ کر اس کی آنکھوں
میں خون اتر آتا تھا۔ اگر کہیں اسے یہ معلوم ہو جاتا کہ یہ تینوں بھی مدعو ہیں
تو وہ یہاں آتا ہی نہیں۔ خاتون اسٹینو گرافر انھیں ایک گول
میز کے گرد بٹھاتی گئی۔ بیٹھتے کیا وہ اپنی خود رفتار گاڑیوں میں
بیٹھے رہے۔ وہاں کرسیوں کی تو ضرورت ہی نہ تھی۔ لیکن وہاں
ایک کرسی کی موجودگی پر وہ سب حیران تھے کہ اس قسم کی کرسی
کا یہاں کیا کام؟ باقی تمام فرنیچر ٹھیک تھا۔ ایسا ہی تھا
جیسا ایک جدید ترین دفتر میں ہونا چاہیے۔ اس قسم کی کرسی
انھوں نے عجائب خانہ میں تو دیکھی تھی۔ لیکن دفتر میں دیکھنے
کا اس روز پہلا موقع تھا۔

گھنٹہ گھر نے دو کی گھنٹی بجائی ان میں سے ہر شخص نے
اپنی اپنی گھڑیوں کو دیکھا۔ ایک آدمی کی تیوری پر بل آئے
اس کی گھڑی کچھ منٹ پیچھے تھی۔ ایک ہی لمحہ بعد تمام حاضرین
کی تیوریوں پر بل تھے۔ اس اجنبی نے ہمیں ٹھیک دو بجے
کا وقت دیا تھا اور وہ وقت پر نہیں پہنچا۔ ہمارا تو ایک ایک
منٹ نہایت قیمتی ہے۔

ایک منٹ بھی نہیں گزرنے پایا تھا کہ دروازہ کھلا اور وہ شخص اندر چل کر آیا۔ وہ سب ہکا بکا اور حیران سے رہ گئے۔ اس کا قد، اس کی ہیئت کچھ عجیب سی معلوم ہوئی غرض ان کے لیے نیو یارک میں اس ناپ کا انسان ایک معمہ تھا جو ناقابلِ حل تھا۔

وہ شخص آتے ہی کرسی پر بیٹھ گیا۔ بیٹھنے کے بعد وہ دوسروں سے زیادہ اونچا نہیں معلوم ہوتا تھا۔ اس کا رنگ بھورا تھا اور اس کے چہرے پر رونق تھی۔ اس کے مقابلے میں ان سب کے چہروں پر زردی کھنڈی ہوئی تھی۔ اس نے نہایت شاہانہ انداز میں ان سب پر نظر ڈالی اور بولا:۔

"میرے معزز مہمانو! آج آپ سب نے میری دعوت قبول کرکے اس احقر کو جو عزت بخشی ہے اس کی شکرگزاری کے لیے میں اپنے پاس الفاظ نہیں پاتا۔ مجھے معاف کیجیے۔ میں نے مدعو کرتے وقت آپ لوگوں کو یہ نہیں بتایا کہ اور لوگ بھی مدعو ہیں۔ میں جانتا تھا کہ اگر میں ایسا کروں گا تو کچھ لوگ میری دعوت میں شریک نہ ہوں گے۔ اور اگر آپ میں سے ایک شخص بھی اس میٹنگ میں شریک ہونے سے رہ جاتا تو یہ میٹنگ اتنی کامیاب نہ ہوتی جتنی میں اسے کامیاب بنانا چاہتا تھا۔

" اس کمپنی کا نام " نیو یارک الکٹریکل کمپنی " ہے۔ یہ نام محض آڑ ہے تاکہ اصل مقصد صاف نہ ہونے پائے۔ اصل میں یہاں کمپنی وغیرہ کچھ نہیں ہے۔ میں پیدلیوں کی قوم کا نمائندہ ہوں۔ نمائندہ کیا، دراصل میں ہی ان کا صدر ہوں اور میرا نام ابراہیم ملر ہے۔ کوئی چار نسلیں گزری ہوں گی آپ لوگوں کو شاید معلوم ہو کہ کانگریس نے ایک قانون پاس کیا تھا جس کا مفاد یہ تھا کہ تمام ملک سے پیدلیوں کا استیصال کر دیا جائے۔ اس کے بعد پیدلیوں کو ڈھونڈ ڈھونڈ کر قتل کیا گیا اور وحشی جانوروں کی طرح انھیں گولیوں سے اڑا دیا گیا۔ میرے پردادا جن کا نام بھی ابراہیم ملر تھا۔ وہ پین سلوانیا کے ایک بلوے میں مارے گئے تھے۔ ان کی بیوی پر ایک موٹر کار چڑھا کر ہلاک کر دیا گیا۔ ہماری جانب سے کوئی لڑائی نہیں لڑی گئی اور نہ کوئی تصادم ہوا۔ ہماری تعداد اس وقت ملک بھر میں دس ہزار سے زائد نہ تھی۔ نتیجہ اس قانون کا یہ ہوا کہ چند سال کے اندر اندر پیدلیوں سے ملک صاف ہو گیا۔ کم سے آپ کے آباؤ اجداد نے اس وقت یہی سمجھا تھا۔ حالاں کہ کچھ لوگ بچ کر نکل گئے تھے جو آج تک زندہ ہیں۔ ابتدائی زمانے میں جو مقدمات ہم پر چلائے گئے تھے وہ سب ہماری تاریخوں میں ثبت ہیں اور ہم اپنے بچوں کو پڑھاتے ہیں۔ ہم نے ایک بستی بنا کر رہنا شروع کیا تھا اور اب ہماری اچھی خاصی نوآبادی موجود ہے۔

"ہرچند ہماری تعداد کل دو سو نفر سے زائد نہیں ہے لیکن ہم میں ایک بھی جاہل نہیں ہے۔ ہمارے سامنے ایک ہی مقصد رہا ہے اور اسی کے لیے ہم اب تک جان توڑ کوشش کرتے رہے ہیں اور وہ یہ کہ ہمیں مہذب دنیا میں واپس آنے اور بسنے کا حق دیا جائے۔ ایک سو سال سے ہمارا مقولہ یہ رہا ہے۔

" ہم ضرور واپس جائیں گے "

"سو آپ لوگوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ میں نیو یارک میں اس غرض کے لیے آیا ہوں اور سب صاحبان کی کانفرنس بھی اسی ایک غرض کے لیے منعقد کی گئی ہے۔ جہاں میں نے آپ کے مدعو کرنے میں آپ کی دولت و اثر اور قابلیت کا لحاظ رکھا ہے وہاں اس کا بھی لحاظ رکھا ہے کہ وہ آپ ہی کے آبا و اجداد تھے جنھوں نے پیدلیوں کے استیصال کرنے کا قانون بنایا تھا، آپ کو آج یہ قوت و اقتدار حاصل ہے کہ اگر آپ چاہیں تو اپنے آبا و اجداد کی غلطیوں اور گناہوں کا کفارہ ادا کر سکتے ہیں۔ ہم بہرحال امریکن ہی ہیں اور آپ ہی کے بھائی بند ہیں آپ سے ہم یہ درخواست کرنے میں بالکل حق بجانب ہیں کہ ہمیں واپس بلا لیا جائے۔ کیوں صاحبو! کیا آپ ہمیں واپس آنے کی اجازت دیں گے؟ ہم بہرحال یہاں آکر بھی پیدلی ہی رہیں گے ہماری حفاظت کا بھی خاطر خواہ بندوبست کر دیا جائے۔ ہم میں بہت سے ایسے بھی ہیں جو ہوائی جہاز اور موٹر کاریں چلا سکتے ہیں لیکن ہم ان چیزوں کو استعمال کرنا نہیں چاہتے۔ ہم تو پیدل چلنا چاہتے ہیں۔ اور اگر کبھی ہمارا دل چاہے کہ ہم شاہراؤں پر چلیں تو وہاں بھی بلاخوف جان چل پھر سکیں۔ ہمیں آپ لوگوں سے نفرت نہیں ہے۔ ہمیں تو آپ کو دیکھ کر ترس آتا ہے۔ ہم آپ کی مخالفت نہیں کریں گے۔ آپ کے راستے میں دقتیں پیدا نہیں کریں گے بلکہ آپ کا ہاتھ بٹائیں گے اور مل جل کر کام کرنے کی کوشش کریں گے۔

"ہم جسم و اعضا سے کام لینے کے قائل ہیں۔ ہم اپنے بچوں کو خواہ کچھ بھی سکھائیں، خواہ مشین پر کام کرنا ہی کیوں نہ بتائیں

لیکن وہ سب کریں گے ہاتھ ہی سے کام۔ ہم خود بھی ہر قسم کی مشینری کو سمجھتے ہیں اور چلا سکتے ہیں۔ لیکن ہم اسے اپنی سنبھال میں لانا پسند نہیں کرتے۔ بیلوں، گھوڑوں اور پالتو مویشیوں سے ہم اپنے کام نکالتے ہیں۔ بعض مقامات پر ہم نے پانی سے اپنے رِل چلا رکھے ہیں اور لکڑی بھی اسی کی مدد سے چیرتے ہیں۔ تفریحاً شکار کھیلتے ہیں، مچھلیاں پکڑتے ہیں، ٹینس کھیلتے ہیں، دریاؤں اور جھیلوں میں تیرتے ہیں۔ ہم بھی مہذب ہیں۔ ہمیں آپ غیر مہذب نہ سمجھیں۔ اپنے جسموں کو پاک صاف رکھتے ہیں اور اسی طرح ہمارے دماغ بھی پاک صاف رہتے ہیں۔ گندے اور ناپاک خیالات کا ان میں گزر نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں لڑکوں کی ۲۱ سال میں اور لڑکیوں کی ۱۸ سال میں شادی کر دی جاتی ہے۔ تمام بچے تن درست و توانا ہوتے ہیں شاید ہی کوئی بچہ کم زور ہوتا ہو۔

"ہم گوشت و سبز ترکاریاں کھاتے ہیں۔ زمین میں اناج بوتے ہیں۔ اب ایسا موقع آگیا ہے کہ ہم اپنی بڑھتی ہوئی آبادی کی دیکھ بھال نہیں کر سکتے اور وقت آگیا ہے کہ ہم آباد دنیا میں آجائیں۔ بس ہمیں تو آپ حفاظت سے بسنے کی ضمانت دے دیجیے۔ اور کچھ نہیں چاہتے۔ میں آپ لوگوں کو پندرہ منٹ سوچنے کے لیے دیتا ہوں، تاکہ اس دوران میں آپ لوگ اچھی طرح سوچ سمجھ لیں۔ اس کے بعد میں دوبارہ حاضر ہوں گا، اور آپ لوگوں کا جواب معلوم کروں گا۔ اگر آپ مجھ سے کچھ سوالات کرنا چاہیں تو میں بخوشی جواب دینے کے لیے حاضر ہوں۔"

یہ کہہ کر وہ کمرے سے باہر کسی دوسری جگہ چلا گیا۔ حاضرین میں سے ایک ٹیلی فون پر لپکا۔ لیکن ٹیلی فون کا تار کٹا ہوا پایا۔ ایک صاحب دروازے کی طرف جھپٹے مگر اسے بھی بند پایا۔ وہ خاتون اسٹینو گرافر بھی غائب ہو گئی تھی۔ کچھ غصہ کا اظہار کر رہے تھے اور ان کی گفتگو میں معقولیت کا شائبہ تک نہ تھا۔ فقط ایک شخص خاموش تھا۔ اور وہ ہیسلر تھا۔ ہیسلر بے حس و حرکت بیٹھا تھا۔ اس قدر خاموش کہ سارا کا سارا سگار اس کے ہونٹوں میں جل کر تمام ہو گیا۔

پندرہ منٹ گزرنے کے بعد ملر واپس آیا۔ کوئی دس بارہ سوال ان لوگوں نے اس سے کر ڈالے۔ ایک شخص تو اس پر بہت ہی غصہ ہوا۔ آخر میں جب مکمل خاموشی ہو گئی تو ملر نے پھر پوچھا۔ "آپ لوگوں نے میری درخواست پر کیا غور فرمایا۔ مجھے اس کا جواب دیجیے۔" ان میں سے ایک نے کہا:۔

"آپ ہمیں ایک ہفتہ اس مسئلے پر غور و خوض کرنے کے لیے دیجیے۔ اس وقفہ میں ہم رائے عامہ سے بھی استصواب کر لیں گے۔"

"نہیں" ہیسلر نے کہا، "ہمیں اپنا جواب آج اور ابھی دے دینا چاہیے۔"

"جی ہاں، آپ تو یہ چاہیں گے،" اس کے دشمن نے تلخی سے کہا، "آپ کے ابھی جواب دینے کا سبب تو میں خوب جانتا ہوں۔ اگرچہ اور لوگوں کو اور عام پبلک کو نہیں معلوم۔"

"اس کے لیے تو" ہیسلر نے کہا۔ "میں تم سے اچھی طرح سلٹ لوں گا۔ تو کہیے! تجھے معلوم ہے؟ اچھا تو پھر تو نے ہی مجھے بدنام کیا ہے۔"

ملر نے میز کو کھٹ کھٹایا تاکہ کمرے میں خاموشی ہو جائے اور پوچھا،

"آپ لوگوں کا کیا جواب ہے؟"

ایک شخص نے ہاتھ اٹھایا۔ تاکہ باقی حاضرین اسے بولنے کا موقع دیں۔ اس نے کہا:۔

"ہم سب لوگ پیدلیوں کی تاریخ سے واقف ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ موٹر باز اور پیدلی ساتھ نہیں رہ سکتے۔ ہم دو سو کروڑ ہیں اور یہ کل دو سو نفر ہیں۔ یہ جس وادی میں اس وقت رہتے ہیں وہیں رہیں، ہمیں ان سے کوئی تعرض نہ ہوگا۔ میرا اپنا خیال تو یہ ہے کہ یہ شخص جو ہمارے درمیان موجود ہے اگر یہی ان کا لیڈر ہے تو باقی دوسرے لوگوں کو بھی اسی پر قیاس کر لیا جائے۔ یہ جاہل لوگ ہیں اور فتنہ و فساد برپا کرنے والے ہیں۔ اگر ایک مرتبہ ہم نے ان کو یہاں آنے کی اجازت دے دی تو خدا جانے اس کے بعد یہ اور کیا مطالبے پیش کر دیں گے۔ میرا خیال ہے کہ اس شخص کو فوراً گرفتار کر لینا چاہیے۔ ہماری سوسائٹی کے لیے اس کا وجود ایک لعنت ہے۔"

ایک شخص کا بولنا تھا کہ اور لوگوں کی بھی ہمت بندھی۔ جب ان لوگوں نے تقریر ختم کر لی تو یہ بات واضح ہو گئی کہ سوائے ہیسلر کے وہ سب اس کے خلاف تھے اور اس پر کسی قسم کا رحم کھانے کے لیے تیار نہ تھے۔

ملر ان سب کا جواب سننے کے بعد ہیسلر کی طرف مخاطب ہوا اور بولا:۔

"آپ کا فیصلہ کیا ہے؟"

"میں تو خاموش ہوں اور خاموش ہی رہنا چاہتا ہوں"

ان سب لوگوں نے جو کچھ کہا آپ نے سن ہی لیا۔ میں ان کے درمیان تنہا ہوں۔ اگر میں آپ کی موافقت میں کوئی رائے دوں بھی تو اس کی کوئی حیثیت نہیں۔"

ملر اپنی کرسی سے اٹھا۔ اور اس نے کھڑکی کے پاس جاکر شہر پر ایک نظر ڈالی۔ بعض اعتبارات سے وہ واقعی نہایت خوب صورت شہر تھا۔ نیچے بازاروں میں اور دوسرے مقامات میں ۲۰ کروڑ کے قریب موٹر باز اپنی زندگی پہیوں پر گزار رہے تھے اسے ان بے ٹانگوں والے شہریوں پر ترس بھی آیا، لیکن جب وہ خود ہی اپنا بھلا نہ چاہیں تو اس کا اس میں کیا قصور تھا۔ وہ دوبارہ ان کی طرف متوجہ ہوا اور اس طرح گویا ہوا:-

"میں تو چاہتا تھا کہ اطمینان سے کام ہو جائے اور سیدھی انگلیوں گھی نکل آئے۔ ہمارا منشا خونریزی نہیں ہے اور نہ ہم جنگ و جدال چاہتے ہیں۔ تم لوگوں نے، جو پبلک کے جذبات سے آئے دن کھیلتے ہو، ابھی اپنی گفتگو سے ظاہر کر دیا کہ گورنمنٹ ہمارے ساتھ کیا سلوک کرے گی۔ میں بھی جانتا ہوں اور آپ لوگ بھی اچھی طرح جانتے ہیں کہ یہاں لوگوں کی حکومت نہیں ہے یہ تو سب بڑے پیمانہ پر ایک مذاق ہے جو مدتوں سے ہو رہا ہے۔ اصل میں حاکم تو تم لوگ ہو تم جس کو چاہتے ہو مجلس قانون ساز کے لیے انتخاب کر لیتے ہو۔ پبلک اور عامۃ الناس کا کیا ہے۔ وہ تو تمھارے اشاروں پر ناچتے ہیں۔ اسی وجہ سے حکومت سے براہ راست درخواست کرنے کے بجائے میں نے تم لوگوں کو بلایا تھا۔ یہ سمجھتے ہوئے کہ جو کچھ تمھارا فیصلہ ہوگا وہی حکومت کا ہوگا۔ بہر حال میں چونکہ سمجھتا تھا کہ تم لوگ ہمارے حق میں کس قسم کا فیصلہ کروگے اس لیے میں نے ایک مختصر سے کاغذ پر خود ہی آپ لوگوں کی طرف سے لکھ لیا ہے۔ اس میں بس ایک ہی جملہ ہے کہ

'پیدلیوں کو واپس آنے کی اجازت نہیں دیجا سکتی'

"آپ لوگ جب سب اس پر دستخط کر دیں گے تو اس کے بعد میں تم کو بتاؤں گا کہ ہم پیدلی کیا کچھ کر سکتے ہیں"

"ہم کیوں دستخط کریں؟" سب سے پہلے شخص نے کہا جو ملر کے دائیں جانب بیٹھا تھا۔

"بہت اچھا یہ لیجیے" ان الفاظ کے ساتھ ملر نے اس کاغذ کی گولی بنا کر میز کے نیچے پھینک دی۔ تھوڑی دیر وہ بالکل خاموش رہا۔ اس کے بعد جو بولا تو یہ کہا کہ "ہم نے اپنی اس نوآبادی میں بالکل نئے اصول پر ایک ڈائنمو بنایا ہے۔ وہ بجلی کے زور پر چلتا ہے اور جب ہم اسے چلا کر اس کی انرجی کو پھیلا دیتے ہیں تو اس کا اثر یہ پڑتا ہے کہ سوائے عضلاتی حرکات کے تمام مشینی حرکات ناممکن الوقوع ہو جاتی ہیں۔ تمام حرکت ایک ہی مرتبہ بند ہو جاتی ہے۔ ہم نے اسے باقاعدہ آزما لیا ہے اور چھوٹے پیمانہ پر اس کا امتحان بھی کر لیا ہے ہمیں ابھی تک یہ نہیں معلوم ہوا کہ ایک مرتبہ جب ہم اس انرجی کو اس ڈائنمو کے ذریعہ کسی علاقہ میں چھوڑ دیتے ہیں تو پھر اس کو بند کیوں کر کریں۔ ہمیں ابھی تک اس دوا کا توڑ نہیں معلوم۔ ہمارے انجینیر میرے سگنل اور اشارے کا انتظار کر رہے ہیں یہاں سے میں بذریعہ ریڈیو انھیں سگنل دوں گا۔ اب تک کی ہماری تمام گفتگو بھی وہ ریڈیو کے ذریعہ سن رہے تھے۔ میں یہاں سے انھیں سگنل دوں گا اور وہاں بٹن دبا دیا جائے گا۔ معلوم ہے میرا سگنل کیا ہے؟ وہی ہے جو ہمارا مقولہ ہے کہ

'ہم ضرور واپس آئیں گے'

"اچھا یہ ہے تمھارا سگنل" ان میں سے ایک شخص نے ذرا کھسیانا ہو کر کہا، "اچھا پھر کیا ہوا؟"

"کچھ بھی نہیں،" ہیسلر نے جواب دیا، "کم از کم مجھے تو اس سگنل کے بعد بھی کوئی خاص بات محسوس نہیں ہوئی۔ ابراہیم ملر! کیا کرنا چاہتے ہو؟"

"کچھ زیادہ نہیں" ملر نے کہا، "بس سوائے پیدلیوں کے باقی تمام کی ہلاکت! ہمیں صحیح صحیح نہیں معلوم کہ تم زندہ رہوگے یا مر جاؤ گے۔ شہری تو غالباً اپنے اپنے خانوں میں سب ہی مر جائیں گے۔ دیہات وغیرہ میں کچھ لوگ بچ جائیں تو بچ بھی جائیں"

"ارے ارے" ان میں سے ایک کروڑپتی نے کہا "میں تو ابھی تک کچھ بھی محسوس نہیں کرتا۔ یہ شخص تو پاگل ہے اور خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے۔ میں جا رہا ہوں اور فوراً پولیس کو اطلاع کرتا ہوں۔ دیکھو دروازہ کھولو اور ہمیں جانے دو"

ملر نے اسی وقت دروازہ کھول دیا۔

دروازہ کھلتے ہی سب نے اپنی اپنی مشین کو چلانا چاہا لیکن ایک مشین نے بھی حرکت نہیں کی۔ بڑے پریشان ہوئے کہ یہ کیا ہوا، ان کی مشینیں مردہ کیسے ہو گئیں؟ ایک شخص کو ملر پر اس قدر غصہ آیا کہ اس نے پستول نکال کر فائر کیا لیکن فائر بھی نہیں ہوا۔

ملر نے اپنی گھڑی نکالی۔

"اس وقت دو بج کر چالیس منٹ ہوئے ہیں۔ موٹر باز مرنا شروع ہو گئے ہیں۔ اگرچہ انھیں معلوم نہیں ہے کہ یہ کیا

ہوا ہے جب انھیں پتہ چلے گا تو ایک مرتبہ ہی سب میں موت وہراس کی لہر دوڑ جائے گی ۔ ہم پیدلیوں کی تعداد تو فقط دو تین سو سے زائد نہیں ہے ۔ ہم لاکھوں وکروڑوں لنجوں اور اپاہجوں کو کس طرح روٹی دے سکتے ہیں ۔ سو ہم سے بھی کسی مدد کی توقع نہ رکھو ۔ آپ لوگ بھی یہاں زیادہ دیر رہ کر کیا کریں گے آپ کی خود رفتار گاڑیوں میں بریک تو سب کے ہاں موجود ہیں پھسلواں زینے میں سے اتر جائیے اس لیے کہ لفٹ تو قطعی بے کار و ناکارہ ہو چکی ہے میں اپنے اسٹینو گرافر کو بلاتا ہوں میں اور وہ تم کو دھکیل دھکیل کر زینے تک لے آئیں گے ۔ وہ میری جاسوس ہے جو یہاں موٹر باز بن کر کام کرتی تھی ۔ اچھا جناب خدا حافظ ! سو سال ہوئے کہ آپ نے ہماری نسل کو اجاڑنے کے لیے قانون پاس کیا تھا اور بزعم خود اجاڑ ہی دیا تھا ۔ لیکن ہم کسی نہ کسی طرح بچ نکلے ۔ ہم تو آپ کی نسل کو اجاڑنا نہیں چاہتے ۔ لیکن ہاں ہمیں آپ کا مستقبل تاریک سا نظر آتا ہے ۔"

ہیسلر کے علاوہ ان دونوں نے سب کو زینے پر سے دھکیل دیا ۔ اس نے احتجاج کیا کہ مجھے زینے پر سے اس طرح لڑھکانے سے پہلے اس کھڑکی کے پاس لے جاؤ ۔

ملر نے اُسے کھڑکی کے پاس پہنچا دیا ۔ ہیسلر نے کھڑکی میں جھانک کر دیکھا ،

" آسمان پر ہوائی جہاز اڑ رہے تھے ۔ یہ سب کہاں چلے گئے ؟"

" ہاں اڑ تو رہے تھے " ملر نے جواب دیا ، " وہ سب زمین پر گر پڑے اس لیے کہ ان سب کی بھی مشین خراب ہو گئی "

" تو کیا تمام مشینیں ٹھہر گئیں ؟ "

" جی ہاں ، تقریباً سب ہی ٹھپ گئیں ۔ بس ہاتھ پیروں کی حرکت باقی ہے ۔ بندوق و پستول کے بجائے تیر و کمان اب بھی کام دے گا ۔ تمام بجلی کے کارخانے اور تمام مشینی کاروبار یک لخت جہاں تھے وہیں ٹھہر گئے ہیں ۔ ایسے ہو گئے جیسے مر جاتے ہیں ۔"

" یہ بھنبھناہٹ کی آواز کیسی آ رہی ہے ؟" ہیسلر نے پوچھا ۔

" اس کا مطلب یہ ہے " ملر نے کہا " کہ بازاروں دفتروں اور کارخانوں میں سخت گڑبڑ اور گھبراہٹ پھیل گئی ہے ۔ اور لوگ بڑی تیزی سے مرنے لگے ہیں ۔ کوئی ایک دوسرے کی مدد نہیں کر سکتا ٹیلی فون ، تار اور دوسرے تمام ذرائع آمد و رفت ختم ہو گئے ۔ میرے پاس تو پالتو کبوتر ہیں جن کے ذریعہ میں اپنی قوم کے پاس پیغام بھیج سکتا ہوں اور مجھے وہاں پہنچنے اور ان کے یہاں آنے میں کئی ماہ صرف ہوں گے لیکن میں چل پھر سکتا ہوں ، زندہ رہ سکتا ہوں ۔"

ہیسلر نے منت سماجت سے ملر سے کہا کہ " جب تم مصیبت ہم پر لا سکتے ہو تو اسے روک بھی سکتے ہو ۔ اسے روک دو ۔"

" ہم اسے اب پھیرائیں کس چیز سے ۔ خود ہماری بجلی کی مشینیں رک گئیں ۔ ہمارے پاس مشینری کو دوبارہ حرکت میں لانے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے ۔"

" تو بس ہمارے لیے تو اب موت مقدر ہے ۔"

" مجھے افسوس ہے کہ اب کوئی چارۂ کار باقی نہیں ہے ۔ ممکن ہے تمھارے سائنس دان اس کا کوئی تدارک سوچ سکیں بہرحال ہم نے بھی کسی نہ کسی طرح اپنے آپ کو موت کے پنجے سے بچا لیا تھا ۔ اگرچہ آپ کی قوم نے تو ہمیں موت کے گھاٹ اتارنے میں کوئی کسر نہیں اٹھا رکھی تھی ۔ ممکن ہے کہ آپ بھی اسی طرح اپنے بچنے کی کوئی صورت نکال لیں ۔ ہم تو اب بھی تصفیہ چاہتے تھے ۔ انتقام ہمارا مقصد اب بھی نہ تھا ۔ آپ نے اپنے ساتھیوں کی ذہنیت کا خود ہی اندازہ لگا لیا ۔ اگر ان کا بس چلتا تو اسی لمحہ ہماری بستی کو تہس نہس کر دیتے ۔ ہم نے تو اس وقت جو کچھ کیا اپنے بچاؤ میں کیا ہے ۔"

ہیسلر نے سگرٹ سلگانے کی کوشش کی ۔ لیکن اس کی بجلی کی ڈبیہ سے کچھ کام نہیں دیا اور وہ اپنے سگرٹ کو اپنے دانتوں ہی سے چبا کر رہ گیا ۔

" آپ کہتے ہیں کہ آپ کا نام ابراہیم ملر ہے ۔ میرا خیال ہے کہ ہم آپس میں پھوپھی زاد بھائی ہوتے ہیں ۔ میرے ہاں ایک کتاب ہے اس کے مطالعہ سے تو یہی پتہ چلتا ہے ۔"

" جی ہاں مجھے یہ سب معلوم ہے ۔ آپ کے پر دادا اور میری نانی آپس میں بھائی بہن تھے ۔"

" جی ہاں ہمارے ہاں جو پروفیسر ہے اس نے بھی یہی بتایا تھا ۔ اگرچہ میں اس وقت کچھ نہیں سمجھا تھا ۔ مجھے تو بھائی اپنی بیٹی کا بڑا فکر ہے ۔"

وہ بھنبھناہٹ رفتہ رفتہ بڑھنی شروع ہوئی اور طرح طرح کی بھیانک چیخ پکاروں میں بدل گئی ۔ لیکن اس تمام چیخ پکار

کی مل ملا کر ایک آواز سنائی دیتی تھی۔ جیسے جیسے ملر کے کانوں میں یہ آوازیں پڑ رہی تھیں وہ پریشان ہوتا جاتا تھا۔ اسی حال میں وہ کمرے میں ٹہلنے لگا۔ ٹہلتے ٹہلتے ہیسلر کی طرف مخاطب ہو کر بولا:-

"میں سمجھتا تھا کہ میرا دل بڑا سخت ہے اور میں کسی چیز کا بھی اثر قبول نہیں کروں گا۔ میں نے تربیت ہی اس خاص دن کے لیے پائی تھی۔ ہماری طرف حق ہے، انصاف ہے۔ ہمارا خدا ہے اور جو کچھ میں نے اس وقت کیا ہے اس کے علاوہ مجھے کوئی دوسرا طریقہ بھی نظر نہیں آتا تھا۔ لیکن حق بجانب ہونے اور اپنے اخلاقاً صحیح ہونے کے یقین کے باوجود ہیسلر! میری طبیعت پر اثر ہے۔ لوگوں کو اس طرح مرتا ہوا دیکھ کر میرا جی متلانے لگا ہے۔ جب میں لڑکا ہی سا تھا تو میں نے دیکھا کہ چوہیا کواڑ میں بھنچ گئی ہے اور تقریباً کٹنے کے قریب ہے۔ میں نے اسے نکالنے کی کوشش کی۔ لیکن اس کم بخت نے میرے ہی ہاتھ پر دانت مارا۔ جب مجھے ہی اس نے کاٹ کھایا تو میں نے اسے اور بھینچ دیا اور مار ڈالا۔ بہرحال وہ کم بخت خود ہی مری۔ میرا اس میں کوئی قصور نہیں تھا۔ لیکن اس وقت بھی میرا ایسا جی متلایا کہ میں نے وہیں قے کر دی۔ بس اس وقت میری بالکل وہی کیفیت ہے۔ ۲۰۰ کروڑ آدمی ہمارے چاروں طرف مر رہے ہیں۔ ان میں مرد اور عورت سب ہی شامل ہیں اگر میں اس وقت نیچے جا کر ان کی مدد بھی کروں تو یہ میرے سب لپٹ جائیں گے اور مجھے جان سے مار ڈالیں گے۔ میں چاہوں بھی تو اس قدر انسانوں کو بہ یک وقت نہیں مار سکتا۔ میں کیا کروں؟ یہ سب ان ہی کے کرتوتوں کا نتیجہ ہے۔ اپنے ہاتھ پاؤں پر بھروسہ کرنے کے بجائے جب انسان مشینوں ہی پر بالکل تکیہ کر لے گا تو اس کا پھر یہی حشر ہو گا۔"

"لیکن مجھ پر یہ اثر نہیں ہوتا" ہیسلر نے کہا "میں تو اپنے دشمن کو کچل ڈالنے کا عادی ہوں۔ اگر میں ایسا نہ کروں تو موقع پر وہ مجھے کچل ڈالیں گے۔ میں تو ان تمام باتوں کو اب صحیح نظر سے دیکھ رہا ہوں۔ واقعی ہماری یہی سزا ہے۔ سالہا سال سے میں اس تہذیب پر غور کر رہا ہوں۔ جب سے میرے ہاں یہ لڑکی ہوئی ہے۔ میں نے زبان سے نہیں کہا لیکن دل میں یہی سمجھتا رہا کہ ہم لوگوں نے یہ اپنا کیا حال بنا لیا ہے۔ ہم تو حقیقتاً مشین کے محتاج ہیں۔ میرا دل اندر ہی اندر پچھتا رہا ہے۔ زندگی میں کوئی دلچسپی باقی نہیں رہی تھی۔ اس لیے مجھے تو جو کچھ ہو رہا ہے۔ اس کی اب کوئی پرواہ نہیں۔ میں خود بھی جاتا ہوں اور جس طرح اور سب مر رہے ہیں اسی طرح ختم ہو جانا چاہتا ہوں۔ اس تہذیب کا علاج ہی یہ ہے!"

"نہیں، نہیں آپ یہیں ٹھہریں گے۔ آپ سے ہمیں ابھی کام لینا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ ان تمام واقعات کی تاریخ مرتب کریں۔ ہم چاہتے ہیں کہ جو کچھ ہوا ہے اس کا صحیح صحیح ریکارڈ ہماری آئندہ نسلوں تک پہنچے اور آپ سے زیادہ ان واقعات کی صحت پر دوسرا کوئی گواہ نہیں ہو سکتا۔ اس کے علاوہ میں یہ نہیں چاہتا کہ ہماری اولاد ہمیں ظالم سمجھے۔ آپ یہاں میرے سٹینو گرافر کے ساتھ کام کیجیے۔ اس اثنا میں میں آپ کی لڑکی کو ڈھونڈ کر لاتا ہوں۔ ہم کسی پیدل کا کوئی تکلیف نہیں پہنچنے دیں گے اور تم کو بھی اپنے ساتھ لے جائیں گے اور کسی نہ کسی طریق پر تمھیں گھوڑے پر سوار ہونا سکھا دیں گے؟"

"تو کیا تم لوگ چاہتے ہو کہ میں زندہ رہوں؟"

"جی ہاں چاہتے تو یہی ہیں۔ لیکن آپ کی خاطر نہیں۔ اس کی کچھ اور وجوہ ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ ہمارے نوجوانوں کو بتائیں کہ موٹر باز کس قسم کے لوگ تھے۔ آپ انھیں مشینی زندگی کے مضرات براہ راست بتا سکتے ہیں۔ ہم آپ کو نمونہ کے لیے زندہ رکھنا چاہتے ہیں تاکہ ہمارے دوسرے رفیق اور ہماری چھوٹی نسل عبرت پکڑے اور آئندہ کبھی مشین کو ہاتھ بھی نہ لگائے۔ آپ کو دیکھ کر اور آپ جو کچھ کہیں گے اسے سن کر وہ نہیں کریں گے اور عقائد میں سخت مضبوط ہو جائیں گے۔"

"بہت خوب،" ہیسلر نے خوش ہو کر کہا "میں نے اب تک امریکا میں صدر بنائے ہیں اور میں امریکا کے چوٹی کے آدمیوں میں سے تھا۔ میری یہ سزا بالکل ٹھیک ہے کہ میں آپ کی نئی دنیا کے لیے نمونہ عبرت بنوں۔ بہت ٹھیک، مجھے یہ منظور ہے۔"

ہاں تمھاری شہرت بھی خوب ہو گی۔ امریکا میں بس تم ہی ایک موٹر باز باقی بچو گے۔"

"اچھا پھر اپنی خاتون سٹینو گرافر کو بلاؤ۔ میں تو کام شروع کرنے کے لیے بالکل تیار ہوں۔"

وہ سٹینو گرافر نیو یارک میں سال بھر سے تھی۔ وہ اصل میں مرد تھا اور ملر ہی کے رفیقوں اور ساتھیوں میں سے تھا۔ اُسے بچپن ہی سے تربیت دے کر موٹر بازوں میں بطور جاسوس چھوڑا تھا۔ وہ اپنی ٹانگوں کو باندھ کر نہایت خوبی سے موٹر باز

عورت بن جاتا تھا اور نہایت کامیاب عورت بن کر رہتا تھا۔ وہ ان کے تماشوں میں جاتا۔ ان کی مجالس میں شریک ہوتا اور ان کے گھروں تک میں آتا جاتا لیکن کیا مجال جو پہچانا جائے۔ وہ نہایت ماہر جاسوس تھا۔ لیکن نیویارک جیسے شہر میں اس کا پہلا موقع تھا۔ اسی عمارت میں ایک فرم میں سٹینو گرافر تھا وہ اپنے کام میں نہایت استاد تھا۔ اسی کمپنی میں ایک اور خاتون سٹینو گرافر تھی۔ یہ دونوں آپس میں ایک دوسرے سے خوب ملتے جلتے تھے۔ اس دوسری عورت نے اس سے اظہار محبت کرنا شروع کیا۔ وہ جاسوس اس قصے کو نہیں سمجھا وہ اس قسم کے جذبات سے ناآشنا تھا۔ اس کے علاوہ عورتوں میں عاشق و معشوق کے سلسلہ میں وہ بالکل ناآشنا تھا اس مہذب دنیا میں یہ تعلقات اس نے پہلی مرتبہ دیکھے تھے۔ جب وہ خاتون سٹینو گرافر اس کو لپٹ کر پیار کرتی تو یہ بڑا گھبراتا اس نے تجویز کی کہ ہم دونوں ایک کمرے میں ساتھ رہیں گے لیکن اس صورت حال کو جاسوس سٹینو گرافر نے قبول نہ کیا اس لیے کہ یہ مرد تھا۔ بہر حال دن کا زیادہ وقت وہ ایک دوسرے کی صحبت میں گزارتے تھے۔ بہ چوں کہ مرد تھا اور وہ عورت اس طرح ساتھ رہتے اور بوس و کنار کرتے اس کے جذبات قدرتی طور پر بھڑک اٹھے اور یہ فی الواقع اس سے محبت کرنے لگا۔ کئی مرتبہ بہ جوش محبت میں اپنا راز اس خاتون سٹینو گرافر کو بتاتے بتاتے رہ گیا۔ یہ چاہتا تھا کہ اس کی جان بچ جائے اور بعد میں یہ اس سے شادی کرے۔ چنانچہ جب نیویارک والے مر رہے تھے اور اس عمارت کی دوسری منزل والے بھی مر رہے تھے تو اس جاسوس سٹینو گرافر کو اپنی بے ٹانگوں والی محبوبہ کی فکر پڑی۔ یہاں جو اس نے ملر اور ہیسلر کو گفتگو کرتے دیکھا تو چپکے سے نچلی منزل میں اپنی خاتون سٹینو گرافر کے پاس گیا اور اس سے اپنی داستان کہہ سنائی۔ اور بتا دیا کہ وہ مرد ہے، عورت نہیں ہے۔ اس نے یہ بھی بتا دیا کہ "موٹر بازوں کی تمام دنیا ایک ہفتہ کے اندر ختم ہو جائے گی۔ لیکن تم زندہ رہو گی۔ بشرطیکہ مجھ سے شادی کر لو اور میری ہو جاؤ۔ میں تمھیں دیہات میں لے جاؤں گا۔ وہاں دونوں آرام سے زندگی بسر کریں گے۔"

جاسوس کی اس تمام تقریر کو اس بے ٹانگوں والی عورت نے بڑی توجہ سے سنا۔ اس نے کہا "ہاں میں بخوشی شادی کرنے کو تیار ہوں۔ اور فرط محبت میں اس کے لپٹ گئی۔ پہلے اس کے لبوں کو چوما، پھر گردن کو چوما اور اسی طرح چومتے چومتے اس کی شہ رگ کو اپنے تیز دانتوں سے پکڑ کر کاٹ ڈالا۔ وہ تو حضرت وہیں خون نکل کر ڈھیر ہو گئے اور وہ عورت بھی پانچ چھ روز میں بھوک سے تڑپ تڑپ کر مر گئی۔

ملر کو اپنے جاسوس سٹینو گرافر کا پتہ بھی نہیں چلا کہ کہاں گیا۔ اگر اس کے پاس وقت ہوتا تو وہ اس کو تلاش بھی کرتا، لیکن اسے ہیسلر کی لڑکی کو بچا کر لانے کا فکر دامن گیر ہو گیا تھا۔ وہ خود بھی چاہتا تھا کہ ایک پیدلی کو بچائے۔ ملر کے لیے موٹر بازوں کے درمیان اس کا وجود قدرت کی بغاوت کا ایک بین ثبوت تھا۔ وہ اس زندہ ثبوت کو محفوظ دیکھنا چاہتا تھا۔

یہاں اس دفتر کی سب سے اونچی منزل پر ملر نے کھانے پینے کی تمام چیزوں کا ذخیرہ محفوظ کر رکھا تھا۔ ہیسلر کو وہ سب چیزیں دکھا دیں تاکہ اس کی غیبت میں وہ بھوک کی وجہ سے نہ مر جائے۔ اس نے اپنے لیے بھی کچھ تھوڑا سا کھانے پینے کا سامان لے لیا اور وہاں سے سڑکوں کا نقشہ لے کر اور ہیسلر کے محل کا پتہ دریافت کر کے چل کھڑا ہوا۔

ملر کو سب سے بڑا خوف یہ تھا کہ راستوں میں موٹر باز راستہ روکے کھڑے ہوں گے ان کے درمیان سے وہ نکل کر کیسے جائے گا۔

یہاں صورت حال اس سے بھی زیادہ خراب تھی۔ جس لمحہ وادی اوزک سے انرجی چھوڑی گئی، اسی لمحہ تمام مشینری بند ہو گئی تھی۔ نیویارک میں ۲۰ کروڑ آدمی اپنی اپنی کاروں میں تھے۔ بعض دفتروں میں کام کر رہے تھے۔ بعض دوکانوں میں کچھ لوگ ہوٹلوں میں کھا پی رہے تھے اور کچھ لوگ گلیوں میں میں پھر رہے تھے۔ لیکن تھے یہ سب کے سب اپنی اپنی مشینوں پر سوار۔ چنانچہ جیسے ہی مشینوں کی حرکت بند ہوئی یہ سب جہاں تھے وہیں کے وہیں رہ گئے۔ آمد و رفت کے تمام ذرائع ایک ہی لمحہ میں ختم ہو گئے۔ ٹیلیفون، ریڈیو، تار و اخبار سب کے سب بے کار ہو چکے تھے۔ جہاں تک ایک شخص کی آواز جا سکتی تھی اپنی دکھ بھری کہانی سنا سکتا تھا ذرا غور فرمایئے کہ جس ملک میں ہر شخص اپنی زندگی کے لیے مشین کا محتاج ہو وہاں بغیر مشین کے ایک دوسرے کی مدد بھی نہیں کی جا سکتی تھی۔ ایک حلقہ اور علاقہ کے آدمی کو دوسرے

کا کچھ پتہ نہ تھا۔ شروع میں تو لوگ کچھ سمجھے نہیں کہ یہ کیا ہوا۔ لیکن جب کچھ گھنٹے اس حال میں بیٹھے بیٹھے گزر گئے اور جہاں تک نظر کام کرتی سب کا یہی حال دیکھا تو ان سب کو خوف و ہراس نے آن دبایا۔ لیکن یہاں مشکل یہ تھی کہ اس حال میں جائیں تو کیسے جائیں۔ ایک روز تو نیویارک والے اپنی اپنی موٹروں اور انفرادی کاروں میں بیٹھے رہے۔ لیکن دوسرے روز ان سب میں ایک اجتماعی حرکت شروع ہوئی۔ وہ سب اپنی اپنی گاڑیوں سے اترے اور جدھر منہ اٹھا اُدھر کی طرف اپنے غیر مستعمل اور کمزور ہاتھوں کے بل پر اپنے جسموں کے بوجھ کو کھینچنا شروع کر دیا۔ لیکن وہ چلتے کیا کیڑے مکوڑوں کی طرح رینگ رہے تھے۔ تھوڑی تھوڑی دور گھسٹتے اور ٹھہر جاتے۔ موت کے خوف نے ان کے دلوں کو پکڑ لیا تھا۔ موت سامنے کھڑی نظر آ رہی تھی۔ وہ سمجھ رہے تھے کہ جب کھانے ہی کو نہیں ملے گا تو سب مر جائیں گے۔ ان کے زندہ رہنے کی ایک ہی صورت تھی کہ دیہاتوں سے باقاعدہ کھانا کسی ذریعہ سے یہاں لایا جائے اور ان میں تقسیم ہو جائے۔ لیکن یہ کرتا تو کون کرتا۔ ان میں سے تو کوئی کھڑا بھی نہیں ہو سکتا تھا۔ مویشی ان کے ہاں اول تو تھے ہی نہیں اور جو تھے وہ بیکار تھے کہ ان سے کوئی کام لینے والا ہی نہ تھا۔ پانی کے مشینی پمپ بیکار ہو چکے تھے۔ پانی کی ہر چہار طرف قلت تھی سوائے دریاؤں کے کسی دوسری جگہ سے پانی حاصل کرنا ناممکن تھا۔ اور دریا شہر میں سے ہو کر گزر رہا تھا۔ لیکن مرتا کیا نہ کرتا۔ اگر اس کا بھی پانی مل جاتا تو غنیمت تھا۔ چنانچہ جب بھوک پیاس نے زیادہ ستایا تو ساری آبادی دریا کی طرف گھسٹنی شروع ہو گئی۔ ان کی رفتار بہت سست تھی۔ جو زیادہ سے زیادہ تیز چل سکتا تھا وہ ایک میل فی گھنٹہ کی رفتار سے جا رہا تھا جبر وقت پل پر پہنچے ہیں تو اس قدر گھچ پچ کہ سینکڑوں تو دب کر مر گئے دوسرے روز دوپہر کے وقت دریا کے کنارے پہنچ تو گئے لیکن وہاں تہ بہ تہ ایک دوسرے پر اس طرح ٹوٹے کہ جو وہاں پہنچا زندہ نہ بچا۔ کچھ تو دریا میں گر گر کر مر گئے۔ کچھ نے ایک دوسرے کو نوچنا کھسوٹنا شروع کیا۔ مختصر یہ کہ بہت جلد کچھ گھنٹوں میں لاکھوں آدمی ڈھیر ہو کر رہ گئے۔ کچھ ہوٹلوں اور کھانے پینے کی دوکانوں پر بھوک سے بے تاب ہو گئے اور اتنی تعداد میں پہنچ گئے کہ وہیں پچ کر مر گئے۔ جو کھانے سے قریب تر تھے اور کھا سکتے تھے انھیں بھی کچھ نہ مل سکا وہیں دبے کے دبے رہ گئے۔

بیس گھنٹے کے اندر اندر ان کی تمام انسانیت ختم ہو گئی تھی۔ ہر شخص نفسی نفسی پکار رہا تھا۔ لیکن اس ہما ہمی میں کچھ لوگ ایسے بھی دیکھے گئے جنھوں نے بے غرضی سے کام لیا۔

ایک ہسپتال میں ایک نرس اپنے مریضوں کو چھوڑ کر نہیں گئی اور جو کچھ غذا وہاں موجود تھی ان ہی کو کھلا دی۔ یہاں تک کہ بھوک کی وجہ سے مریضوں سے پہلے وہ خود مر گئی۔ ایک ہسپتال میں ایک عورت کے ہاں بچہ ہوا۔ مشینی حرکت بند ہو جانے کے بعد جب سب اسے چھوڑ کر چلے گئے تو وہ اپنے بچے کو چھوڑ کر کہیں نہیں گئی اور مرتے وقت اس کو اپنے سینے سے لگائے

رکھا۔

جس وقت ملر اس بلند ترین عمارت سے اتر کر ہیسلر کی لڑکی کو لینے کے لیے چلا تو نیو یارک میں یہ کچھ ہو رہا تھا۔ اس لیے ایک لوہے کا ڈنڈا اپنے ساتھ لے لیا تھا۔ لیکن وہاں ایسی نفسی نفسی تھی کہ اس وقت کسی نے اس کو دیکھا بھی نہیں۔ وہ نہایت تیزی کے ساتھ ففتھ اوینیو کی جانب بڑھتا گیا۔ دیہات میں بھی لوگ اسی طرح مر رہے تھے لیکن انھیں شہروں کے متعلق کچھ پتہ نہیں تھا۔

دوسرے روز ملر صبح ہی فرش گھاس سے اٹھا اور پھر روانہ ہوگیا اس مرتبہ وہ شہروں اور قصبوں سے بچ بچ کر چلا۔ اس نے راستہ میں بہت کم کھایا پیا۔ تاکہ ہیسلر کی لڑکی اگر بھوکی ہو تو اس کے کھلانے کے لیے اس کے پاس کچھ نہ کچھ موجود ہو۔ دوسرے روز شام کے قریب اسے دور سے ایک قافلہ آتا نظر آیا۔ تین گھوڑے تھے۔ دو گھوڑوں پر تو پانی کے جگ اور کچھ گٹھریاں بندھی ہوئی تھیں۔ اور تیسرے پر ایک کرسی بندھی ہوئی تھی جس پر ایک بوڑھا آدمی بیٹھا تھا۔ ایک گھوڑے کی لگام پکڑے ہوئے ایک خوبصورت پیدلی چلی آرہی تھی اس کی پیٹھ پر ایک تیر کمان لٹکی ہوئی تھی اور اس کے دائیں ہاتھ میں ایک مضبوط سی چھڑی تھی۔ وہ نہایت بے باک انداز سے چلی آرہی تھی۔

قافلہ کو دیکھ کر ملر سڑک کے درمیان رک گیا جب قافلہ قریب آیا تو اس نے ہاتھ سے ٹھیرنے کا اشارہ کیا۔ اس خاتون نے دیکھا تو کہا۔ "ہیں تم کون ہو اور ہمارا راستہ کیوں روکتے ہو؟"

"میں ابراہیم ملر ہوں، کیا تم مارگیرا ہیسلر نہیں ہو؟ میں تو تمھاری ہی تلاش میں پھر رہا ہوں۔ تمھارے والد ماجد بیر ہال بالکل صحیح و سالم ہیں اور انھوں ہی نے مجھے بھیجا ہے۔"

"تو کیا تم پیدلی ہو؟"

"جی ہاں بالکل ایسا ہی جیسے کہ تم۔"

پروفیسر جو کرسی پر بیٹھا اونگھ رہا تھا، ان دونوں کی گفتگو کی آواز سے چونک پڑا۔ اس نے اس نوجوان کو دیکھا۔ پھر مارگیرا کو دیکھا تو بے ساختہ اس کی زبان سے نکلا، "بے شک پرانے زمانے کے لوگ ایسے ہی ہوتے تھے۔"

ایک روز اتوار کو جب کہ موٹر بازوں کو ختم ہوئے صدیاں گزر گئی تھیں، ایک لڑکا اور اس کا باپ نیو یارک کے نوآباد شہر کے نیچرل سائنسز کے عجائب خانہ میں تصویریں اور عجائبات دیکھتے پھر رہے تھے۔ پورا نیو یارک ہی عجائب خانہ تھا۔ لوگ وہاں بہت کم رہتے تھے۔ دیہات و قصبات میں اپنے مزرعوں کے پاس لوگ رہنا زیادہ پسند کرتے تھے۔ لیکن موٹر بازوں کے شہر میں روزانہ جانا ان کے نصاب تعلیم میں شامل تھا۔ چنانچہ دیکھتے دیکھتے وہ لڑکا ایک گلاس کیس کے سامنے رکا۔ اس نے دیکھا کہ ایک بڑی سی گاڑی ہے۔ نہ اس میں بیل ہیں نہ گھوڑے اور نہ ان کے جوتنے کے لیے جگہ ہے تو وہ بڑا حیران ہوا اور اپنے باپ سے دریافت کیا "ابا جان ذرا اس گاڑی کو تو دیکھو کیسی ہے، نہ اس میں گھوڑے ہیں نہ بیل اور ذرا ان آدمیوں کو تو دیکھو جو اس کے اندر بیٹھے ہوئے ہیں، ان کی ٹانگیں کہاں گئیں؟"

"بیٹا، گاڑی موٹر کہلاتی تھی اور اس میں جو لوگ بیٹھے ہیں یہ موٹر باز کہلاتے تھے۔" باپ تھوڑی دیر تک وہیں کھڑا رہا اور مختصراً اپنے بچے کو موٹر بازوں کی تاریخ سنائی تاکہ وہ قانونی گرفت سے بچ جائے۔ وہاں قانوناً ہر باپ کا فرض تھا کہ وہ اپنے بچوں کو ہوش سنبھالتے ہی موٹر بازوں کی عبرت ناک زندگی اور موت کی کہانی سنائیں تاکہ ملک بھر میں کوئی بچہ ایسا نہ رہ جائے جو شروع ہی سے مشینی زندگی سے نفرت نہ کرنے لگے +

کیا سائنس موت پر فتح حاصل کر سکے گا

یورپ میں جو پہلا آدمی موت سے زندگی کی حالت میں دوبارہ واپس لایا گیا ہے اس کا نام ولین تائن چیرا پالوف تھا۔ روسی سرخ فوج کا یہ نوجوان سپاہی ۴ مارچ سنہ ۱۹۴۴ء کو مر گیا۔ میدان جنگ میں ایک گولے سے اس کی کمر اور کولھا بالکل چور چور ہو گیا تھا۔ وہ اس شدید صدمہ اور کثیر مقدار میں اخراج خون کے باعث چل بسا۔ فوجی ڈاکٹروں کی ایک جماعت نے اس کا پورا طبی معائنہ کیا اور سائنس کو جتنے ذرائع معلوم ہیں ان کو کام میں لا کر اس کی جانچ پڑتال کی۔ پھر ماہر ڈاکٹر نے اس امر کی تصدیق کر دی کہ چیرا پولوف مر چکا ہے۔

لیکن بعد میں ایک دوسرے ڈاکٹر کے حیرت انگیز عمل نے اسے پھر زندہ کر دیا۔ اس کے زخم بھی رفتہ رفتہ اچھے ہو گئے اور اب وہ اپنے بال بچوں کے ساتھ زندگی بسر کر رہا ہے۔ یہ معجز نما کارنامہ روسی ماہر سائنس ڈاکٹر ولاڈمیر نگوسکی کا تھا۔ وہ ماسکو انسٹی ٹیوٹ آف ایکسپریمنٹل میڈیسن (طبی تجرباتی ادارہ) کے ایک بڑے رکن ہیں۔

اس سے پہلے سنہ ۱۹۴۳ء میں امریکا کے مشہور رسالہ "لائف" میں مردہ کتوں کے زندہ کرنے کے متعلق اسی ڈاکٹر کے مفصل کارنامے شائع ہوئے تھے، جو ساری دنیا اور بالخصوص طبی حلقوں کی دلچسپی کا باعث ہوئے تھے۔ مزید برآں ان مردہ کتوں کو زندہ کرنے میں جو ذرائع اختیار کیے گئے تھے ان کا ایک فلم بھی امریکا میں لا کر دکھایا گیا تھا، اور رسالہ "امریکن ریویو آف سوویٹ میڈیسن" میں ڈاکٹر نگوسکی کی کوششوں کے نتیجے بالتفصیل شائع کیے گئے تھے۔
(ہمدرد صحت میں یہ سب کچھ شائع ہو چکا ہے)

ان تجربات و تحقیقات نے اس طبی نظریہ میں جو موت "مستقل" ہونے کے متعلق اب تک کارفرما تھا۔ ایک نئی تبدیلی پیدا کر دی۔ ڈاکٹر نگوسکی نے موت کے وقوع کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ اس کی پہلی منزل وہ عملی جدوجہد ہے جسے ہم "حالتِ نزع" کہتے ہیں۔ دوسری صورت طبی یا کلینکی موت ہے جس میں کامل بے حسی اور مجہولیت دائم ہو جاتی ہے اور تیسری و آخری منزل "حیاتیاتی" موت ہے، جس سے پھر زندگی کی طرف لوٹنے کا کوئی امکان نہیں ہے۔

ڈاکٹر نگوسکی کا دعوے ہے کہ "طبی موت" کی منزل میں یہ ممکن ہے کہ تمام حیاتیاتی وظائف اعضا کو از سر نو بیدار و زندہ کر دیا جائے۔ ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں "ایسا واقعہ بہت شاذ و نادر ہوتا ہے کہ موت یکایک زندگی کو ختم کر دے۔ حقیقت میں مرنا ایک تدریجی عمل ہے اور زندگی و موت کے درمیان بہت سی بیچ کی منزلیں ہیں۔"

خود اپنے عملی تجربات میں ڈاکٹر نگوسکی نے مختلف نسل کے کتوں کو استعمال کیا ہے جن کا وزن ۳۰ پونڈ سے ۵۵ پونڈ تک تھا۔ انیتھر کے زیر اثر ان کتوں کے جسم کا پورا خون نکال لیا گیا اور وہ مر گئے۔ جب ان کی کلینکی موت واقع ہو چکی تو اس کے بعد پانچ اور آٹھ منٹ کے اندر ان کو دوبارہ زندہ کرنے کا عمل شروع کیا گیا، جو مشتمل تھا دباؤ کے ذریعہ تازہ خون کا انجکشن دینے اور مصنوعی تنفس کو جاری کرنے پر۔

اس ذریعہ سے نہ صرف یہ کہ ان مردہ کتوں میں از سر نو جان ڈال دی گئی بلکہ یہ کتے تن درست و توانا بھی ہو گئے اور ان کے بچے بھی پیدا ہوئے۔ ڈاکٹر نگوسکی اپنے عمل کے متعلق کہتے ہیں، "یہاں یعنے روس میں اور روس سے باہر ایک مرے ہوئے نامی جسم کو زندہ کرنے میں سب سے زیادہ اہمیت نقل خون اور مصنوعی تنفس کو دی جاتی ہے۔ مگر اس حقیقت کی طرف ناکافی توجہ دی گئی ہے کہ دوران خون اور تنفس کا عمل بیک وقت اور ساتھ ہونا چاہیے۔ یہ بنیادی حیاتیاتی وظائف اتنا قریبی باہمی تعلق رکھتے ہیں کہ اگر ان کے شروع ہونے میں وقت کا کچھ بھی فاصلہ ہو جائے یا ایک عمل کے بغیر دوسرے عمل کو جاری کرنے کی کوشش کی جائے تو اس سے خاطر خواہ نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔

اس مقصد کے لیے ڈاکٹر نگوسکی اور ان کے ساتھیوں نے دو مخصوص قسم کے پیچیدہ آلات تیار کیے ہیں۔ ایک آلہ

خون کو پمپ کرنے میں قلب کا پورا کام کرتا ہے اور دوسرا آلہ پھیپھڑے کا باقاعدہ عمل اختیار کرلیتا ہے۔ یہ مصنوعی قلب اور مصنوعی پھیپھڑے مردہ جسم کی شریانوں اور نرخرے سے لگا دیے جاتے ہیں اور یہ مصنوعی اعضا بجلی کے ذریعہ جوں ہی اپنا کام شروع کرتے ہیں مردہ جسم میں گرم خون اور تازہ ہوا پہنچنے لگتی ہے۔

دورانِ جنگ میں نئی کامیابیاں

پہلے پہل یہ تجربہ صرف جانوروں پر کیا گیا اور اس میں یہاں تک کامیابی حاصل ہوئی کہ ایک گھنٹے سے مرے ہوئے کتے کو زندہ کردیا گیا۔ لیکن دوسری عالمگیر جنگ کے چھڑنے پر تجربات کا ایک نیا دروازہ کھل گیا اور ریسرچ نے ایک نئی راہ اختیار کی۔ زیرِ استعمال آلہ کو آسان اور قابلِ نقل وعمل بنایا گیا اور ڈاکٹر نگوسکی کے ہمراہ تجربہ کار طلبا ان مصنوعی اعضا کو لے کر محاذِ جنگ سے قریب پہنچ گئے تاکہ پوری احتیاط کے ساتھ انسانوں پر بھی ان کے اثر کو آزمایا جائے۔

یہاں روسی محاذِ جنگ کے ایک سپاہی کا واقعہ بیان کیا جاتا ہے۔ اس کا نام نکولائی تھا۔ اس کو شدید زخم خوردہ حالت میں بیمار ڈولی پر لاد کر ڈاکٹر نگوسکی کی "معالجاتی جھونپڑی" میں لایا گیا۔ اس کا ایک پیر زخموں سے چور چور تھا اور کثیر مقدار میں خون خارج ہوچکا تھا۔ جب نکولائی داخل کیا گیا وہ بالکل قریب المرگ تھا، اس کی نبض ساقط ہوچکی تھی اور معتدل عملِ تنفس کا بھی خاتمہ ہوچکا تھا۔ ایسے شدید صدمہ کا علاج کرنے کے تمام ذرائع استعمال کیے گئے، مگر کوئی بھی کامیاب نہ ہوا۔ ایک ماہر ڈاکٹر نے اس امر کی تصدیق کی کہ نکولائی مر رہا ہے۔ اس کے بچنے کی کوئی صورت نہیں ہے اور ایسی حالت میں اس کے زخمی پیر پر کوئی عمل جراحی بھی نہیں کیا جاسکتا۔

اب ڈاکٹر نگوسکی اور ان کے ساتھیوں نے یہ کیس اپنے ہاتھوں میں لے لیا۔ ان کے پاس گرم و تازہ خون تیار تھا اور اس خون میں انھوں نے آکسیجن اور گلوکوز کی مقدار بڑھادی تھی۔ اس میں وہ طاقت در جز بھی شامل کردیا تھا جسے "ایڈرینالین" کہتے ہیں۔ مرتے ہوئے مریض کے جسم میں یہ خون بذریعہ انجکشن داخل کیا گیا۔ لیکن اس طرح نہیں کہ اسے خون کی دھاروں میں شامل کردیا جائے۔ بلکہ ایک مخصوص شریان کے ذریعہ براہِ راست خود قلب کے اندر پہنچا دیا گیا۔ اس خون کو اس طرح پمپ کیا گیا کہ قلب کے بعض "صمام" کواڑیاں بند ہوجائیں اور تازہ خون قلب میں داخل ہوجائے۔

فوراً ہی مرتا ہوا قلب زندہ ہوگیا۔ اس نے اپنی حرکت شروع کردی۔ اس کے بعد عام نقلِ خون کا عمل کیا گیا اور چند منٹ میں نکولائی کو ہوش آگیا۔ اب سرجنوں نے اس کا چارج لے لیا اور دور روز بعد وہ اس لائق ہوگیا کہ عمل جراحی کے ذریعہ اس کا زخمی پیر کاٹ دیا گیا۔ کچھ دنوں میں وہ بالکل اچھا ہوگیا۔ اگرچہ صحیح معنوں میں اس عمل کو اعادۂ حیات یعنی مردے کو زندہ کرنا نہیں کہا جاسکتا۔ لیکن جو شخص حالتِ نزع میں تھا اور جس کی نبض ساقط اور حرکتِ قلب بند ہوچکی تھی اس کو پھر زندگی کی طرف واپس لانا بھی یقیناً جدید سائنس کا ایک حیرت انگیز کرشمہ تھا۔

اسی طرح دوسرے زخمیوں پر بھی جو حالتِ نزع میں اور آخری سنبھالے لے رہے تھے، اس عمل کا تجربہ کیا گیا۔ ۲۳ آدمی پھر زندہ ہوگئے۔ مگر کچھ دنوں کے بعد اپنے زخموں کے باعث مرگئے۔ ۱۲ آدمی مکمل حیاتیاتی منزل تک واپس لائے جاسکے۔ لیکن اسی طرح کے دوسرے بارہ زخمی مکمل تن درست و توانا ہوگئے۔ صرف دو مریضوں پر اعادۂ حیات کا عمل قطعاً ناکامیاب ثابت ہوا۔

ان تجربات کے بعد جو قریب المرگ زخمیوں پر کیے گئے تھے ایک دوسرے زخمی سپاہی مسمی آلوان کے کو جو قطعی طور پر مرچکا تھا، ازسرِ نو زندہ کردیا گیا، اور وہ ساڑھے تین گھنٹے تک ہوش وحواس میں رہنے کے بعد پھر جاں بحق ہوگیا۔ ہوش میں آنے کے بعد اس کا پہلا سوال یہ تھا کہ میں کہاں ہوں؟ بعد کو وہ اپنے زخموں کی شدت برداشت نہ کرسکا اور موت نے دوسری اور آخری مرتبہ اس کا خاتمہ کردیا۔

انسانی اعضا میں "عام موت" کے بعد بھی زندگی کے جو آثار جتنی مدت تک پائے جاتے ہیں ان کے متعلق مندرجہ ذیل حقیقتیں جدید ماہرینِ سائنس نے تسلیم کرلی ہیں:-

(۱) موت کے ساتھ ساتھ دماغ فوراً ہی مرجاتا ہے۔
(۲) آنکھیں کم سے کم مزید ۳۰ منٹ تک زندہ رہتی ہیں۔
(۳) بعض عضلات اور پٹھے دس گھنٹوں تک زندہ رہتے ہیں۔
(۴) خون کے خلایا۔ اٹھارہ گھنٹوں تک۔
(۵) ہڈیاں۔ تین روز تک۔
(۶) بال اور ناخن۔ پورے ایک ہفتہ تک۔

انہی حقیقتوں کے پیش نظر یہ اہم طبی سوال پیدا ہوتا ہے کہ "موت" کے معنی کیا ہیں؟ اور اوپر کا نظریہ کہ یعنی یہ کہ دماغ بھی ساتھ ساتھ مرجاتا ہے کیوں کر صحیح تسلیم کیا جاسکتا ہے؟ طبی سائنس کہتا ہے کہ موت کے وقت کیمیاوی تبدیلیوں اور دماغی نسیجوں کے فاسدانہ لذوب درخاوت کے باعث دماغ اس طرح تباہ ہوجاتا ہے کہ "عمل تخیل" کو از سر نو زندہ و بیدار نہیں جاسکتا! لیکن اب اعادہ حیات کے جو طریقے ایجاد کیے جار ہے ہیں ان کے کامیاب یا جزوی طور پر کامیاب نتیجوں کو دیکھ کر ہم دماغی عمل کے احیا کے لیے کوئی وقتی حد کیوں کر معین کر سکتے ہیں؟۔

آج ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ موت کی بھی چند "قسمیں" ہیں اور یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر "قسم" کی موت میں دماغ بھی آناً فاناً مرجائے۔ موت کی اکثر قسمیں ایسی ہیں جن میں دماغ فوراً ہی نہیں مرا کرتا۔ ایل یونی ورسٹی (امریکا) کے ماہر اطبا ڈاکٹر ردبن، ڈاکٹر ہوف، ڈاکٹر ونکر اور ڈاکٹر اسمتھ نے اب یہ ثابت کر دکھایا ہے کہ جس حالت کو ہم پہلے "کامل موت" کہتے تھے اس کے بعد بھی دماغی عمل کافی وقت تک جاری رہتا ہے۔ اب یہ تصور کرنا کچھ مشکل نہیں ہے کہ جس طرح ڈاکٹر مردہ قلب اور پھیپھڑوں کو از سر نو بیدار کرکے حرکت میں لاتے ہیں، اسی مردہ دماغ کو اگر بیدار و متحرک بنایا جاسکے تو کیسے حیرت انگیز واقعات ظہور میں آئیں گے۔

اس وقت جو چیز ہمارے سامنے ہو وہ یہ ہے کہ حیات اور موت کے درمیان ایک نمایاں سرحد کا جو نشان اب تک قائم تھا اسے طبی سائنس نے مٹا دیا یا کم از کم بہت دھندلا اور غیر متعین کر دیا اور موت پر فتح پانے کے عملی امکانات کو بہت واضح اور دلچسپ بنا دیا ہے۔

مثال کے طور پر میچی گین کے ڈاکٹر کولر، ڈاکٹر کروک، اور ڈاکٹر ایوب کے جدید کارنامے ہسپتالوں میں مریضوں کی جان بچانے کے لیے بہت امید افزا ہیں۔ باضابطہ اور کامل طور پر صحیح تجربات سے انھوں نے ثابت کر دیا ہے کہ معمولی اپریشنوں میں بھی مریض کے جسم سے اس قدر خون خارج ہو جاتا ہے جس کا صحیح اندازہ اپریشن کے وقت موجود رہنے والے ڈاکٹروں کو نہیں ہوتا۔ اس سے انھوں نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ اپریشن کے ہر کیس میں خواہ اخراج خون کی مقدار کم ہی ہو، اگر مریض کے جسم میں ادخالِ خون کا عمل کیا جائے اور باہر سے کچھ خون پہنچا دیا جائے تو صدمہ کے باعث موت واقع ہونے کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے، اور مریض جلد ہی شفا یاب بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان محققوں نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ موت کے خلاف بیمہ کے طور پر ہر اپریشن سے پہلے مریض کے جسم میں باہر سے خون داخل کر دیا جائے۔

امراض کے متعلق نئی حقیقتیں

پچھلے دنوں حیاتیاتی کیمیا کے ماہروں نے ہمارے خون کی دھاروں کے متعلق دوسری اہم حقیقتیں بھی ثابت کی ہیں۔ سوال یہ ہے کہ نمونیا (ذات الصدر) یا ڈفتھیریا (خناق) جیسے امراض سے لوگ حقیقت میں کس طرح یا کیوں مرتے ہیں؟ اب تک کچھ لوگ ایسے ہیں جو یہ خیال کرتے ہیں کہ بیماریوں کے جراثیم اعضا پر تباہی کا عمل اس طرح کرتے ہیں جیسے دیمکوں کی فوج لکڑی کو کھا جاتی ہے۔

لیکن سلفائی ادویہ کے مشہور امریکی ماہر ڈاکٹر ایم ایل کروسلی نے اس امر کو پایۂ تحقیق تک پہنچا دیا ہے کہ امراض کے جراثیم ہمیں براہِ راست بیمار نہیں ڈالتے، بلکہ جو کیمیائی تبدیلیاں وہ ہمارے خون اور متعلقہ سیال اجزا میں پیدا کرتے ہیں وہ ہمیں بیمار ڈالتی ہیں۔ مثلاً نمونیا میں ایک منزل ایسی آتی ہے، جب مریض کے خون میں "گلوکوزامین" کی مقدار نمایاں طور پر بڑھ جاتی ہے۔ اس لیے اطبا کے دل میں یہ مناسب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہی وہ کیمیاوی مادہ ہے جو نمونیا کی شدید علامات یعنی بخار، درد و کرب اور بے چینی وغیرہ پیدا کرتا ہے؟ ایک دوسری منزل میں حیاتین "الف" کی بڑی بڑی مقداریں پیشاب میں شامل ہو جاتی ہیں اور جگر کا خزانہ اس ضروری اور زندگی بخش مادے سے خالی ہونے لگتا ہے۔ گردن توڑ بخار کی صورت یہ ہوتی ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے سیال مادے میں نمک کی مقدار گھٹ جاتی ہے، اور معمولی دق و سل جب ترقی کرنے لگتا ہے تو خون میں پروٹینوں کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

بظاہر یہ حقیقتیں کچھ بے معنی سی معلوم ہوتی تھیں لیکن کروسلی اور حیاتیاتی کیمیا کے دوسرے ماہرین ان حقیقتوں میں اس امر کی اہم شہادتیں پاتے ہیں کہ ہر قسم کا بخار اور متلی اور درد اور ورم وغیرہ جسے ہم "مرض" کے نام سے موسوم کرتے ہیں اور جو انتہائی حالت کو پہنچ کر موت کا باعث ہوتا ہے

درحقیقت جسم میں نمایاں کیمیائی تبدیلیوں سے پیدا ہوسکتا ہے اب تک سائنس نے ان تبدیلیوں میں سے .... اہم ترین تبدیلیوں تک کا پتہ صاف طور پر نہیں لگایا ہے اور نہ ان کا کوئی تعین کیا ہے جب یہ تمام چیزیں پایہ تحقیق کو پہنچ جائیں گی تو موت پر فتح حاصل کرنے کے مزید ذرائع ہمارے ہاتھ آجائیں گے۔

سب سے پہلے یہ ممکن ہوگا کہ ہم ان کیمیائی تبدیلیوں کے اثر کو زائل کردیں جو ہمیں بیمار بناتی ہیں۔ اس صورت میں جسم قدرتی طور پر جراثیم کے خلاف جنگ کرتا رہے گا اور امراض کی علامتیں بھی دور ہوجائیں گی۔ اب بھی اگر جسم کے کسی جوڑ میں شدید موچ آجاتی ہے تو سیدھے سادے انجکشنوں کے ذریعہ روح فرسا درد وکرب کو دور کردیا جاتا ہے مگر ظاہر ہے کہ نقص موجود رہتا ہے اور اس کو دور کرنا جسم ہی کے قدرتی وظائف کا کام ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ سائنس داں اب ان جسمانی کیمیائی اجزا کے بہت قریب پہنچ گئے ہیں۔ جو بعض آدمیوں میں مدافعت مرض کی طاقت پیدا کردیتے ہیں باوجود اس کے کہ ان کے خون میں یا پھیپھڑوں میں جراثیم کا لشکر بھرا ہوا ہوتا ہے۔ وسکانسن یونی ورسٹی کے مشہور ماہر سائنس ڈاکٹر سی۔ اے الوہجم نے پچھلے دنوں یہ پیشین گوئی کی ہے کہ طبی معلومات کا ایک نیا دور آرہا ہے جس میں تمام قسموں کے امراض کے علاج یا روک تھام میں نئے نئے حیاتین جو اب تک معلوم نہیں ہوئے ہیں استعمال کیے جائیں گے بالکل اسی طرح جیسے کہ آج حیاتین "د" سوکھے کے مرض کو اور حیاتین "ب" لمبار دی مرض کو اور حیاتین "ج" اسقربوط کی بیماری کو حیرت انگیز طور پر اچھا کردیتا ہے اسی طرح دوسرے حیاتینی عناصر بھی دوسرے امراض میں صحت بخش ثابت ہوں گے۔

پہلے یہ تسلیم کرلیا گیا تھا کہ اموات کی وہ قسمیں جو بعض اعضا کی اور زندگی میں اہمیت رکھنے والے اجسام کی تباہی سے واقع ہوتی ہیں کبھی سائنس سے متاثر نہیں ہوسکتیں لیکن یہ نظریہ بھی مشکوک سمجھا جانے لگا ہے

قلب کو بدل دینے کا عمل

گزشتہ مئی میں روس کے مشہور "گورکی میڈیکل انسٹی ٹیوٹ" کے رکن ڈاکٹر این۔ پی سنٹ سین نے اعلان کیا تھا کہ انھوں نے ایک مینڈک کا قلب دوسرے مینڈک میں منتقل کرنے میں پوری کامیابی حاصل کی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ دو مینڈکوں کے قلب کا باہمی تبادلہ بہت آسانی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے اور دونوں کو زندہ وتن درست رکھا جاسکتا ہے۔ اس عمل جراحی کے لیے انھوں نے ایک انتہائی سادہ وآسان طریقہ ایجاد کیا ہے، جو صرف ۳۰ سکنڈ (دقیقہ) میں انجام دیا جاتا ہے۔ اس وقت بھی ان کی لیبورٹری یعنی تجربہ گاہ میں بہت سے زندہ اور تن درست مینڈک موجود ہیں جن کے قلب نصف سال پہلے ایک دوسرے سے بدلے جاچکے ہیں۔ اب وہ کتوں میں قلب کے عمل تقلیم میں مصروف ہیں اور یہ عمل بھی کامیاب ہوچکا ہے جب اس اپریشن کا اصول وطریقہ مکمل ہوجائے گا تو اسے انسانوں پر آزمایا جائے گا۔

بالکل اسی طرح جیسے کہ فیلاٹوف کا مشہور اپریشن چند قسم کی اندھی اور نابینا آنکھوں کو نکال کر ان کی جگہ مردوں کی آنکھیں لگا دیتا ہے اور مریض کو بینائی مل جاتی ہے۔ اب جلد ہی یہ بھی ممکن ہوسکتا ہے کہ جراحی عمل نقل وتقلیم کے ذریعہ کسی مریض قلب یا دوسرے حیاتیاتی اعضا کو بدل دیا جائے۔ یہاں یہ سوال کہ بیمار قلب سے تبادلہ کے لیے زندہ وتن درست قلب کون دے گا اور کہاں سے آئے گا، اس کا جواب یہ ہے کہ حادثات کے یا میدان جنگ میں، یا دوسرے فوری اسباب سے مرے ہوئے آدمیوں کے قلب نکال کر محفوظ کرلیے جائیں گے تاکہ آئندہ کام میں لائے جاسکیں۔ اس وقت بھی روسی سوویٹ یونین میں ان بہت سے لوگوں کی آنکھیں اور جلد کے اچھے ٹکڑوں اور اعصاب کے "بنک" اور ذخیرے موجود ہیں جو گزشتہ لڑائی میں ہلاک ہوئے تھے اور جس طرح خون کے بنک رکھے جاتے ہیں، یہ بھی اس لیے رکھ چھوڑے گئے ہیں کہ دوسرے آدمیوں کو موت سے بچانے یا ان کی بیماری کو اچھا کرنے کے کام میں لائے جائیں۔

مرکزی "نیورو سرجیکل انسٹی ٹیوٹ" یعنے عصبی عمل جراحی کے ادارے میں ڈاکٹر آرنولڈ شاباداش نے ایسی حالتوں میں جب کہ اصلی زخم یا صدمہ کو بہت دن گزر چکے ہوں یا فالج مکمل ہوچکا ہو، بازو اور پیر کے بڑے

اعصاب بدل دینے میں کامیابی حاصل کی ہے۔ ایک قطعاً نئے عمل جراحی میں وہ ایک منتقل شدہ عصب کو ایک "ایسی حیاتیاتی کیمیائی" پوٹ کے ذریعہ تربیت اور نشوونما دیتے ہیں جو عمل تقلیم کو شروع کرکے تیزی سے مکمل کردیتی ہے۔ اس عمل کے ساتھ ساتھ مریض کو حیاتین "ب" دے کر انھوں نے ایسے مفلوج بازوؤں اور پیروں کو از سرِ نو متحرک اور زندہ کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے جو ایک سال یا اس سے زیادہ مدت سے بیکار تھے۔

لاس اینجلس کے میڈیکل کالج کے چند ماہر اطبا ڈاکٹر میک فارلینڈ، ڈاکٹر بیلگ، ڈاکٹر ٹیلر اور ڈاکٹر ڈیل نے ایک اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز اپریشن کی رپورٹ پیش کی ہے۔ یہ محققین کچھ دنوں سے بچوں کے فالج کے علاج میں مصروف تھے۔ انھوں نے عمل جراحی کا ایک ایسا جدید طریقہ ایجاد کیا ہے جسے علمی اصطلاح میں "نیوروٹرپسی" کہتے ہیں۔ اس کے معنی ہیں "اعصاب کو کچل ڈالنا یا چور چور کردینا" یہ ماہرین مریض کے بے جان اور سوکھے ہوئے اعصاب کو قصداً کچل دیتے ہیں تاکہ وہ نئے عصبی ریشے پیدا کرنے لگیں۔ اسی طرح اعصاب کی نئی شاخیں پھیلنے لگتی ہیں اور ان میں زندگی و حرکت واپس آجاتی ہے۔

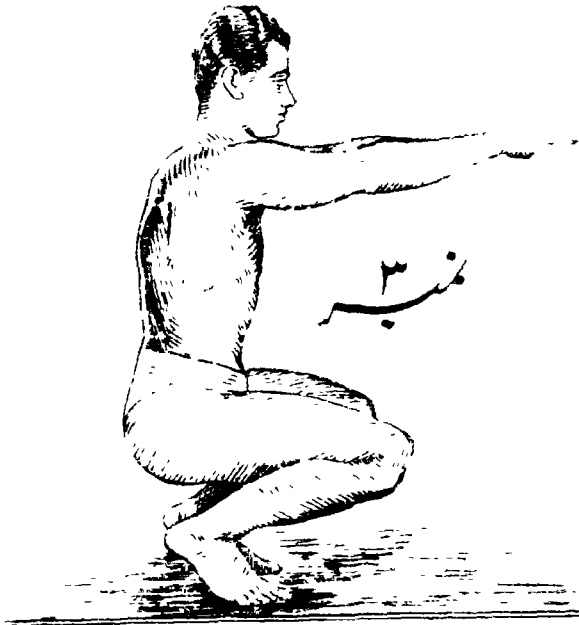
اِس طرح گو یا سائنس کی تجربہ گاہوں میں موت پر فتح حاصل کرنے کے لیے عملی قدم بڑھائے جارہے ہیں لیکن افسوس کی بات ہے کہ اس مفید انسانی خدمت میں جو چند آدمی مصروف ہیں وہ تجارتی لوگوں سے نسبتاً غریب ہیں اور مالی امداد کی کمی ان کی راہ میں رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ بہت دن گزرے مشہور محقق، لوئی پاسچر نے سائنٹی فک تجربہ گاہوں کے متعلق صحیح کہا تھا کہ "میں یہ استدعا کرتا ہوں کہ آپ لوگ ان مقدس علمی مسکنوں میں پوری دلچسپی لیں اور مطالبہ کریں کہ ان کی تعداد بڑھائی جائے اور ان کو ترقی دی جائے۔ یہی وہ مقامات ہیں جہاں انسانیت بہتر اور زیادہ طاقت ور اور زیادہ عظیم بنتی ہے"

اعادۂ حیات کے متعلق اب تک جو اعداد و شمار ہاتھ آئے ہیں، ان کا خلاصہ یہ ہے کہ بہ ظاہر مردہ آدمیوں کو زندہ کرنے کی ۲۸۴ کوششیں کی گئیں۔ ان میں ۱۵۱ کامیاب ہوئیں یعنی ۵۲ فی صدی آدمی زندہ کیے جاسکے۔ باقی ۷۲ آدمیوں کو زندہ کرنے میں صرف عارضی اور جزوی کامیابی ہوئی۔ اور ۶۱ آدمیوں یعنی ۲۱ فی صدی کو زندہ کرنے میں قطعی ناکامی ہو۔ مزید براں گزشتہ جنگ میں مہلک طور پر زخم خوردہ اور قریب المرگ ۱۵ سپاہیوں میں سے ۱۲ سپاہیوں کو از سرِ نو منزل حیات کی طرف واپس لایا گیا۔

جگر معدہ اور آنتوں کی ورزشیں

ورزش نمبر ۱:- بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ آپ کے ہاتھ دونوں رانوں پر سامنے کی جانب ہوں۔ اس کے بعد اپنے پیٹ کو جتنا اندر کی طرف کیا جا سکتا ہے کیجیے، جیسا شکل ع۱ میں دکھایا گیا ہے۔ تھوڑی دیر پیٹ کو اسی طرح اندر کی طرف رہنے دیجیے پھر باہر کی طرف آہستہ سے چھوڑ دیجیے۔ اس ورزش کو بار بار اتنی مرتبہ کیجیے کہ آپ کے پیٹ کے عضلات میں اس طریق سے اچھی خاصی تحریک محسوس ہونے لگے۔

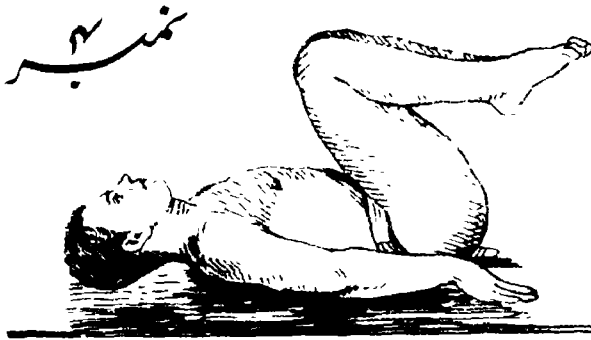
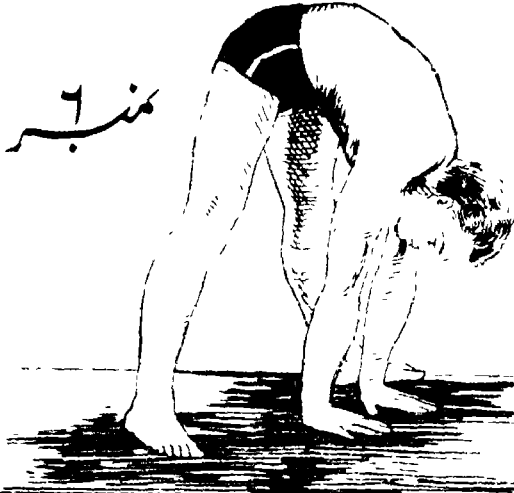
ورزش نمبر ۲
بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ ذرا باہر کی طرف پہلوؤں کے متوازی رہیں۔ اور ہتھیلیاں فرش کی جانب۔ اس کے بعد اپنی ٹانگوں کو اوپر کی طرف اٹھاؤ اس طرح کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے۔ ٹانگوں کے ساتھ جسم بھی ہاتھوں کی مدد سے اٹھا رہنا چاہیے۔ جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے۔ پھر اپنے ایک گھٹنے کو جھکائیے اور کوشش کیجیے کہ وہ سینہ کو چھونے لگے۔ اسی طرح دوسرے گھٹنے سے کیجیے باری باری دونوں گھٹنوں سے اتنی بار یہ ورزش کیجیے کہ آپ تھک جائیں۔

ورزش نمبر ۳:- بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے پاؤں کے درمیان ۶ انچ کا فاصلہ

ہو۔ اور آپ کے ہاتھ کولہوں پر ہوں ۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ نیچے بیٹھیے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی آپ کے ہاتھ بھی کولہوں پر سے سامنے کی طرف کھل جائیں تاکہ جسم کا توازن قائم رہ سکے ۔ ملاحظہ ہو شکل شکل نمبر ۳ ۔ اس ورزش کو بھی آپ اتنی بار کریں کہ تھک جائیں ۔

ورزش نمبر ۴

نمبر ۴

بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں کے برابر رہیں۔ اور ہتھیلیوں کا رخ فرش کی جانب ۔ اس کے بعد گھٹنوں کو ذرا تیزی کے ساتھ اٹھائیے یہاں تک کہ وہ سینے سے چھونے لگیں جیسا کہ شکل نمبر ۴ میں دکھایا گیا ہے ۔ پھر ٹانگوں کو ایک مرتبہ ہی اوپر کی طرف لے جائیے ۔ اس طرح کہ وہ ۹۰ درجے کا زاویہ قائمہ بنالیں ۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ نیچے لے آئیے یہاں تک کہ ٹانگیں فرش تک پہنچ جائیں ۔ اس ورزش کو دس بار کرنا بالکل کافی ہے ۔

ورزش نمبر ۵

بالکل چت لیٹ جائیں اور اپنی ٹانگوں کو اٹھا کر بہ شکل محراب اپنے پورے جسم پر سے گزار کر سر کے پیچھے لے جائیے ۔ اور جہاں تک سر سے دور آپ فرش پر پنجوں کو ٹکا سکتے ہوں ٹکا دیجیے۔ اس کوشش میں آپ کا دھڑ بھی زمین سے اٹھ جائے گا ۔ اسے دونوں ہاتھوں کے سہارے سے روکے رکھیے ۔ جیسا کہ شکل نمبر ۵ میں دکھایا گیا ہے ۔ جب ذرا عادت ہو جائے تو پھر ہاتھوں کے سہارے کی بھی ضرورت نہیں ۔ اس صورت میں ہاتھ پہلوؤں کے برابر فرش پر رکھے

رہیں۔ شروع میں دو مرتبہ سے زائد اس ورزش کو نہ کیا جائے۔ اور زیادہ سے زیادہ دس مرتبہ کیا جائے۔ اس سے زیادہ نہیں۔

ورزش نمبر ۶

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے پاؤں کے درمیان ۲ فٹ کا فاصلہ ہو اور ہاتھ کولھوں پر ہوں۔ اس کے بعد اپنے دونوں بازوؤں کو سر کے اوپر پیچھے کی طرف جہاں تک لے جائے جا سکیں لے جائیے۔ پھر سامنے کی طرف لائیے اور اپنے پاؤں کے سامنے فرش پر لٹکا دیجیے۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے۔ ۲۵ بار سے زیادہ یہ ورزش نہیں کرنی چاہیے۔

نوٹ:۔ جب یہ ورزشیں ختم کر لی جائیں تو کوئی تین منٹ تک فرش پر اس طرح بے حس و حرکت پڑ جائیے کہ آپ کے جسم میں جان ہی نہیں ہے تمام جسم کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور آنکھیں بند کر لیجیے۔ ایسا کرنے سے جسم کی تمام تھکن اتر جائے گی۔ اور تمام اعضائے رئیسہ ایک قسم کا صحت آفرین سکون حاصل کریں گے۔ روزانہ ورزش کے بعد ۳ منٹ تک اس نوعیت کے آرام کو ضروری سمجھنا چاہیے۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین:۔

۱۔ شادی کرو اور بہت دن جیو	ڈاکٹر بیلارٹ
۲۔ جراثیم کی خانگی زندگیاں	ادارہ
۳۔ خواب آور گولیاں	ڈاکٹر تھیوڈ دوجی
۴۔ ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں ہوتا ہے	ادارہ
۵۔ صحت کو تباہ کرنے والی چھوٹی چھوٹی عادتیں	ادارہ
۶۔ کونسی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے (عورتوں کا صفحہ)	ادارہ
۷۔ کل شام (افسانہ)	صدیقہ یوسف اعظمی
۸۔ ورزش	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔
۹۔ معلومات	ادارہ
۱۰۔ سوال و جواب	ایڈیٹر

سوال وجواب

ات سے اولاد پیدا کرنا طبی نقطۂ نظر سے صحیح ہے یا غلط؟

آج امریکا وغیرہ میں جو آلات کے ذریعہ اولاد پیدا
ش کی جا رہی ہے اُسے آپ طبی نقطۂ نظر سے صحیح
غلط؟ ہو سکے تو اس پر طبی نقطۂ نظر سے ذرا مفصل
ہمارے ہاں کچھ ڈاکٹر اسے نہایت ہی اچھی نظر سے
یں۔ ان کا خیال ہے کہ امریکا کا یہ اقدام انسانی
لیم الشان انقلاب برپا کر دے گا۔

سید بشیر علی، کلکتہ

۔ آپ کا سوال زیادہ واضح نہیں ہے۔ آپ نے فقط اتنا
امریکا میں جو آلات کے ذریعہ اولاد پیدا کرنے کی کوشش
ہے اس کے متعلق میں طبی نقطۂ نظر سے بحث کروں
کی ایک صورت تو یہ ہے کہ عورتوں نے اپنے آپ کو
صف میں لا کھڑا کیا ہے۔ یعنی وہ چاہتی ہیں کہ تھوڑے پ
رنج کے ذریعہ سے ان کے رحموں میں مادہ منویہ داخل
قرار حمل کیا جائے۔ اور دوسری صورت یہ ہے کہ امتحانی
رم منویہ اور بیضۂ اناث کے مصنوعی اتصال سے انسانی
ر کیا جائے۔ پہلی صورت تو قابلِ عمل ہے اور اس صورت
ریکا میں کچھ عورتوں نے اپنے لیے پسند بھی کیا ہے۔ رہا
وں میں انسان پیدا کرنے کا معاملہ تو یہ اس وقت زیر
۔ کچھ سائنس داں اس جہت میں باقاعدہ کام کر رہے

اس سوال کے جواب سے پہلے کہ آلات کے ذریعہ
ا کرنا طبی نقطۂ نظر سے کیسا ہے، یہ مسئلہ اپنی جگہ خود توجیہ
کہ سرنج کے ذریعہ استقرارِ حمل کی خواہش امریکی عورتوں
کیوں ہوئی؟ اب تک تو یہ ہو رہا تھا اور اب بھی عام
ہو رہا ہے کہ عورتیں حمل، وضع حمل اور بچوں کی پرورش
داریوں سے بچنے کے لیے منع حمل اور اسقاطِ حمل کی
پر عمل کرتی رہی ہیں۔ وہ صنفی فعل کی لذتوں سے تو پوری
رہ اندوز ہونا چاہتی ہیں، لیکن اس کے نتیجہ میں جو طبعی طور
داریاں ان پر آ کر پڑتی ہیں، ان سے بچنے کی کوششیں

کرتی ہیں۔ ان کی یہ خواہش تو ہماری سمجھ میں آتی ہے کہ یہ عین
انسانی طبیعت کے مطابق معلوم ہوتی ہے۔ لیکن یہ بات سمجھ
میں نہیں آتی کہ ایک عورت صنفی فعل کی لذتوں سے تو خود بخود
دست کش ہو جائے اور حمل و وضع حمل کی ذمہ داریوں کو اپنے
سر لے۔ میری سمجھ میں جو اس کی توجیہہ آتی ہے وہ یہ ہے
کہ ایک طرف امریکا میں فحش اور زنا کے گھناؤنے منظر اور گندگی
ماحول نے اور دوسری طرف تعیش و رومانی زندگی کی تلخیوں اور
مرد و عورت دونوں کی دلچسپیوں کے محور میں جلد جلد تبدیلی
ہونے کی وجہ سے عورتوں میں کشیدگی و رنجش کی بڑھتی ہوئی
روِش نے مردوں کی طرف سے عورتوں کے ایک طبقہ کو باردالمزاج
بنا دیا ہے۔ ان میں صنفی فعل سے دلچسپی باقی نہیں رہی، لیکن
ان میں اتنی سیاسی بیداری ضرور موجود ہے کہ وہ سٹیٹ کے
مطالبات کے پورا کرنے کو اپنا فرضِ منصبی سمجھتی ہیں۔ اسٹیٹ کو
ملک کی آبادی بڑھانے کی جو فکر ہے اس کو وہ بھی حل کرنا چاہتی
ہیں۔ اس کے علاوہ بعض عورتیں صنفی تعلق سے نفرت کرنے کے
باوجود طبی مشورہ کے تحت اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی خاطر بچے
جننا ضروری سمجھتی ہیں۔ اس وجہ سے وہ اس طریقۂ توالد کی طرف
رجوع کرتی ہیں۔ میرے نزدیک ان عورتوں کے اس طریقہ
توالد کو پسند کرنے کے یہ دو وجوہ ہیں جو میں نے بیان کیے ہیں۔
صورت یہ ہے کہ ایسی عورتوں کی ایک باقاعدہ جماعت بنتی جا رہی
اور انھوں نے اس نقطۂ نظر کی تبلیغ و تحریک بھی شروع کر دی ہے
اور ملکوں کا تو ذکر ہی کیا ہے خود امریکا میں بھی یہ تحریک
مقبول نہیں ہوئی۔ غالباً اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی مغربی مفکرین
کی اکثریت اسے انسانیت کے لیے سخت مضر سمجھتی ہے۔

اس خاص موضوع پر ہو یا کسی دوسرے موضوع
پر یہ اپنی جگہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ تمام نقطہ ہائے نظر انسانی
نقطۂ نظر کے تابع ہیں ——— یعنے اگر کوئی شے انسانیت کے نقطۂ نظر
سے غلط ہے اور انسان کو اس سے نقصان و مضرت پہنچے
گی تو دوسرے کسی نقطۂ نظر سے وہ شے صحیح نہیں ہو سکتی خواہ
وہ طبی ہو یا نفسیاتی یا کوئی اور!۔

ہندستان کے اسلامی مفکر سید ابوالاعلیٰ مودودی نے آلات کے ذریعہ توالد وتناسل کے مسئلہ پر تفہیم ترجمان القرآن میں بحث کرتے ہوئے ایک جگہ لکھا ہے کہ:-

"آج کی فیشن دار عورت جو مرد سے بے نیاز ہونا چاہتی ہے دراصل اس کی فطرت کو مصنوعی فکری وصنفی ماحول نے مسخ کر دیا ہے۔ ورنہ اگر وہ صحیح انسانی فطرت پر ہو تو اس قسم کی گری ہوئی خواہش کو دل میں جگہ دینا تو درکنار ایسی تجویز سننا بھی گوارا نہ کرے۔ عورت محض نسل کشی کے لیے نہیں ہے، بلکہ عورت اور مرد کا تعلق انسانی تمدن کی قدرتی بنیاد ہے۔ فطرت الٰہی نے عورت اور مرد کو اس لیے پیدا کیا ہے کہ ان میں مودت ہو حسن معاشرت ہو، مل کر گھر بنائیں۔ گھر سے خاندان اور خاندان سے سوسائٹی نشو ونما حاصل کرے۔ اس مقصد کو ضائع کر کے عورت کو محض نسل کشی کا آلہ بنا دینا اللہ کی بنائی ہوئی فطرت کو بدل دینے کا مصداق ہے۔۔۔۔"

پھر غور تو کیجیے کہ جس بچے کا کوئی باپ نہ ہو اس کی تربیت کا ذمہ دار کون ہوگا؟ صرف ماں؟ کیا یہ ظلم نہیں ہو کہ خدا نے انسان کے بچے کے لیے ماں اور باپ چچا اور ماموں دادا اور نانا کی صورت میں جو مربی پیدا کیے ہیں ان میں سے آدھے ساقط کر دیے جائیں اور وہ صرف سلسلہ مادری پر منحصر رہ جائے؟ کیا دنیا سے پدری محبت، پدرانہ ذمہ داریوں اور پدرانہ اخلاق کو ختم کر دینا انسانیت کی کوئی خدمت ہو؟ کیا یہ انصاف ہو کہ عورت پر ماں ہونے کی ذمہ داری تو قائم رہے مگر مرد ہمیشہ کے لیے اس ذمہ داری سے سبکدوش ہو جائے؟"

امتحانی نلیوں میں بچوں کی پیدائش وپرورش بھی اسی غلط تصور کا شاخسانہ ہے۔ اس لیے اگر یہی سلسلہ چل پڑا تو ایک روز عورت یہ مطالبہ کرے گی کہ کوئی ترکیب ایسی ہونی چاہیے کہ اسے اپنے رحم میں بھی بچے کو نہ رکھنا پڑے اور وہ بچہ جننے کی سخت تکلیف سے بھی ہمیشہ کے لیے نجات پا جائے۔ چنانچہ ہماری جدید سائنس جو انسان کی "خدمت" کے لیے ہمیشہ کمر بستہ رہتی ہے، اس نے بہت پہلے ہی سے عورت کی ان تکلیفوں کا احساس کر لیا۔ وہ بے چاری اسی وقت سے اس کوشش میں لگی ہوئی ہے کہ کسی طرح انسانی بچے رحم مادر میں پرورش پانے کی بجائے امتحانی نلیوں میں پلنے لگیں۔ اگر کسی وقت وہ ان تجربات میں کامیاب ہو گئی اور امتحانی نلیوں میں نطفے قرار پانے لگے تو پھر انسانی بچے بھی اسی طرح کثیر پیداآوری کے اصول پر فیکٹریوں میں ڈھل ڈھل کر نکلیں گے، جس طرح اب جوتے اور موزے نکلتے ہیں۔ یہ انسانیت کی تنزل کا آخری مقام ہوگا۔ ان نسل کشی کے کارخانوں سے انسان نہیں بلکہ انسان نما جانور پیدا ہوں گے جن میں انسانی شرف کی خوبو برائے نام بھی نہ ہوگی اور سیرت میں وہ گوناگونیت ناپید ہوگی جو تمدن کی رنگا رنگ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ناگزیر ہے۔ ان کارخانوں سے کسی ارسطو اور ابن سینا کسی غزالی اور رازی کے پیدا ہونے کی توقع نہیں کی جا سکتی میرے خیال میں تو وہ مادہ پرستانہ تہذیب لعنت بھیجنے کے قابل ہے جس کے زیر سایہ ایسی تجویزیں انسان کے دماغ میں آتی ہیں۔ اس قسم کی تجویزوں کا انسانی دماغوں میں آنا ہی اس بات کا ثبوت ہو کہ اس تہذیب نے انسان کے ذہن میں خود انسانیت کے تصور کو نہایت پست وذلیل کر دیا ہے۔

جیسا کہ میں نے ابھی اس سے قبل کہا ہے کہ امریکا کی عام پبلک اس تصور کو اچھی نظر سے نہیں دیکھتی۔ اسی وجہ سے وہ عورتیں جو اس طرح بچے جننے اور پیدا کرنے کی خواہش مند ہیں وہ اپنے اس خیال وفعل دونوں کو صیغۂ راز میں رکھنا چاہتی ہیں۔ لیکن بھلا یہ راز کہیں پڑوسیوں، دوستوں اور رشتہ داروں سے چھپا رہ سکتا ہے ؏

نہاں کے ماند آں رازے کزو سازند محفلہا

ابھی حال کی بات ہو کہ ایک امریکن اخبار میں ایک طلاق کا واقعہ نظر سے گزرا۔ ایک فوجی شوہر نے جنگ سے واپسی پر جو اپنے گھر میں ایک جیتا جاگتا بچہ کھیلتا دیکھا تو اپنی بیوی سے پوچھا "میری تین سال کی غیبت میں یہ حضرت کہاں سے تشریف لے آئے"۔ اس نے تو کوئی معقول جواب نہ دیا لیکن آس پاس پڑوسیوں سے معلوم ہوا کہ یہ نئے طریقہ کی پیداوار ہے چنانچہ اس نے عدالت میں چارہ جوئی کی اور اسی بنیاد پر اپنی رفیقۂ حیات سے تفریق کے لیے درخواست دی۔

میرا خیال ہے اس سلسلے میں جو کچھ میں نے لکھا ہے اس سے پوری طرح واضح ہو جاتا ہے کہ ہر اعتبار سے یہ طریقہ تولد کس قدر لغو ومضر ہے۔ رہا آپ کے ہاں کے بعض ڈاکٹروں کا یہ خیال کہ امریکا کا یہ اقدام انسانی زندگی میں

عظیم الشان انقلاب برپا کر دے گا تو اس سے میں بھی متفق ہوں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ وہ انقلاب انسانی ترقی و سربلندی لے کر نہیں آئے گا، بلکہ تباہی بدوش ہوگا اس کے بعد انسان شکل و صورت میں تو آدمی نظر آئے گا، لیکن سیرت و کردار میں شاید جانور و حیوان اس سے زیادہ بہتر و مفید ثابت ہوں گے۔ ذرا تنا آپ اور کیجیے کہ ان ڈاکٹر صاحبان سے اس ہونے والے عظیم الشان انقلاب کی تفصیل بھی دریافت کر لیجیے تاکہ ہم بھی کچھ استفادہ کر سکیں۔

ہم سبز ترکاریاں کیونکر پکایا کریں۔

سوال:۔ سبزیوں اور ترکاریوں کے استعمال میں آپ کا رسالہ بہت زور دیتا ہے اور قیام صحت کے لیے ان کا استعمال ضروری بتاتا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ آپ ان سبزیوں کی غذائی افادیت اور صحیح پکانے کے طریق پر بھی اپنے سوال و جواب کے کالموں میں روشنی ڈالیں۔ ہمارے گھروں میں سبزیوں کے پکانے کا جو طریقہ اس وقت رائج ہے وہ صحیح ہے یا نہیں۔ آئندہ اشاعت میں اس پر ذرا تفصیل کے ساتھ لکھیے۔ (مسز ٹنڈن، بنارس)

جواب:۔ سبزیوں اور ترکاریوں کے زیادہ استعمال پر زور دینے کا سبب یہ ہے کہ سبزیوں میں تقریباً تمام معدنی نمکیات اور حیاتین پائے جاتے ہیں جو جسم کے لیے ضروری اجزاء غذا سمجھے جاتے ہیں۔ لیکن اگر انھیں غلط طریق پر پکایا جائے گا تو ان ہی کا استعمال بڑی حد تک بے کار ثابت ہوگا۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہمیں ان سبزیوں کو صحیح طریق پر پکانا بھی آئے۔ ایک خاتون کو سبزیوں کے پکانے کے سلسلے میں حسب ذیل باتوں کا لازمی طور پر خیال رکھنا چاہیے۔

اول یہ کہ جو سبزی بھی لی جائے، وہ جہاں تک ممکن تازہ ہونی چاہیے۔

دوسرے یہ کہ اسے پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔

تیسرے یہ کہ اگر اس سبزی کو چھیلنا ہے تو چھیل لیا جائے، محض اس کے بالائی حصہ کو کھرچنا ہے تو کھرچ لیا جائے۔

چوتھے یہ کہ پکاتے وقت اس میں کم سے کم پانی ڈالا جائے۔ وہ بھی محض اس لیے کہ ترکاری جلنے نہ پائے۔ نمک بھی حسب ضرورت ڈال دیا جائے۔

پانچویں یہ کہ جو کچھ بھی رس نکلے اسے پھینکا نہ جائے بلکہ رہنے دیا جائے۔

چھٹے یہ کہ بالکل ہلکی آنچ پر پکایا جائے اور زیادہ دیر تک نہ پکایا جائے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ ترکاری کے حیاتین و نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں بلکہ وہ دیر ہضم بھی ہو جاتی ہے۔

ساتویں یہ کہ ان میں پکاتے وقت سوڈا ہرگز نہ ڈالا جائے کہ اس سے بھی حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔

آٹھویں یہ کہ ابالنے کے بعد ان کو کچلا نہ جائے یعنی اسے کچل کر بھجیا بنانے میں بھی اس کی غذائی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ ویسے خالص گھی سے بگھار دے کر اس کمی کو پورا کیا جا سکتا ہے اس لیے غربا کو بھجیا بنا کر سبزیوں کو نہیں کھانا چاہیے اگر کھائیں تو اس میں گھی ضرور ملانا چاہیے کہ بغیر اس کے اس کی غذائی افادیت کم ہو جائے گی۔ ترکاریوں میں عام طور پر سوڈیم، پوٹاسیم، فولاد، فاسفورس، سلفر وغیرہ معدنی نمکیات مثل پھلیوں میں، اور معدنی نمکیات کے علاوہ پروٹین یعنی لحمی اجزا بھی پائے جاتے ہیں اور سبزیوں میں فولاد کے اجزا گوشت کی نسبت زیادہ پائے جاتے ہیں۔

ذیل میں چند عام ترکاریوں کے پکانے میں جو وقت صرف کرنا چاہیے ان کی فہرست دیتا ہوں۔ اسی کے مطابق ان کو آگ پر رکھنا چاہیے۔

ترکاری	وقت
اسپراگس (مارچوبہ)	۱۵ سے ۲۰ منٹ تک
سیم، باقلا اور لوبیے کے بیج	۲۰ سے ۳۰ منٹ تک
چقندر	۴۰ " ۹۰ "
گوبھی کا پھول	۱۵ " ۲۰ "
کرم کلہ	۵ " ۱۵ "
گاجر	۱۵ " ۲۵ "
بھنڈی	۱۰ " ۲۰ "
پیاز	۳۰ " ۴۰ "
انگریزی گاجر	۲۰ " ۳۰ "
مٹر	۱۰ " ۲۰ "
پالک کا ساگ	۵ " ۱۰ "
ہرا گھیا	۱۵ منٹ تک

شلغم ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک

ان ترکاریوں کو گوشت میں بھی پکایا جا سکتا ہے لیکن اس صورت میں چونکہ ترکاری زیادہ پک جاتی ہے اس لیے تقریباً تمام حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ البتہ گوشت کی مضرات ترکاری ملا کر کھانے سے بڑی حد تک دور ہو جاتے ہیں اور اس کے ہضم میں بھی اتنی دیر نہیں لگتی۔

سویا بین نہایت اچھی ترکاری ہے۔ اس میں نہ صرف یہ کہ پروٹین (لحمی اجزا) ہوتا ہے بلکہ حیاتین ب، فولاد، کیلسیم، اور فاسفورس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسے بھی زیادہ دیر آگ پر نہیں رکھنا چاہیے

یوں تو سبزیوں کو جس طرح چاہیں پکا کر کھائیں۔ لیکن ان سے پورا پورا فائدہ ہمارے بتائے ہوئے طریقہ کے مطابق پکا کر ہی اٹھایا جا سکتا ہے۔

صرف ایک ورزش بتا دیجیے۔

سوال :- موسیو اقبال حسین سے درخواست ہے کہ وہ کوئی ایک ایسی ورزش بتائیں جسے مرد و عورت دونوں بآسانی کر سکیں۔ اس ایک ہی ورزش سے نظام ہضم بھی ہمیشہ درست رہے اور جسمانی حالت بھی چست رہے۔ وہ جسم کو بالیدگی بھی بخشے اور اس سے عام تن درستی بھی قائم رہے۔

نعیم الحق فاروقی شاہ جہاں پور۔

جواب :- (موسیو اقبال حسین کا جواب درج ذیل ہے)

آپ کے سوال کا سیدھا سادا جواب تو یہ ہے کہ صبح سویرے کھلی ہوا میں پیدل ہوا خوری وہ ورزش ہے جس کے کرنے سے نظام ہضم بھی ہمیشہ صحیح رہے گا اور عام جسمانی حالت بھی درست رہے گی۔ لیکن میں جانتا ہوں کہ آپ میرے اس جواب سے مطمئن نہیں ہوں گے۔ کیوں کہ مستورات کے لیے شہری زندگی میں پیدل ہوا خوری ممکن نہیں ہے۔ اس کے علاوہ آپ ایک ہی مقام پر ہاتھ پیر ہلانے کی ورزش چاہتے ہیں اس لیے پیدل ہوا خوری والی ورزش آپ کو اپیل نہیں کرے گی۔ بہت اچھا لیجیے میں آپ کو آج ایک ایسی ورزش بتاتا ہوں جو مرد اور عورتوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ ایک ایسا چوڑا اسٹول لیا جائے جو نہ بہت زیادہ نیچا ہو اور نہ بہت زیادہ اونچا۔ اور جس پر اچھے طریقے سے دونوں کہنیاں ٹکا کر بیٹھا جا سکے۔

سب سے پہلے اس اسٹول پر بیٹھ جائیے۔ کہنیاں پشت کے پیچھے اسٹول پر رکھی ہوئی ہوں اور ٹانگیں بھی زمین سے کچھ اٹھی رہیں۔ اس کے بعد پہلے بائیں ٹانگ کو اوپر اٹھایا جائے اور جہاں تک بآسانی اوپر لے جائی جا سکتی ہے لے جائی جائے۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنے میں بالکل خم نہیں آنا چاہیے جس طرح اسے اٹھایا تھا اسی طرح نیچے لے آئیے۔ پھر بائیں ٹانگ کو اسی طرح اٹھائیے اور نیچے لائیے۔ ایک دو ماہ بعد مشق سے ٹانگیں اتنی بلند ہونے لگیں گی کہ گھٹنے سینے سے چھونے لگیں گے شروع میں دس مرتبہ ایک ایک ٹانگ سے یکے بعد دیگرے کیجیے اور رفتہ رفتہ بیس تک کرنے لگیے۔

اس ورزش سے جسم میں لچک و پھرتی پیدا ہوگی جسم کا توازن قائم ہو جائے گا اور چستی کا یہ عالم ہوگا کہ آپ اپنی موجودہ عمر سے خود کو دس سال چھوٹے محسوس کرنے لگیں گے اس سے اعضائے ہضم میں کبھی سستی نہیں آنے پائے گی اور ایک ماہ کے اندر اندر تمام نظام جسمانی میں نمایاں ترقی دکھائی دینے لگے گی۔ کمر میں غیر معمولی چستی پیدا ہو جائے گی۔ کولہوں کا غیر ضروری گوشت کم ہونے لگے گا اور پیٹ کے عضلات نہایت مضبوط ہو جائیں گے۔ غرض اس ایک ورزش سے بہت سی ورزشوں کا کام لیا جا سکتا ہے۔ لیکن باقاعدگی شرط ہے۔ دن میں کئی مرتبہ بشرط فرصت کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ہمیشہ کھانا کھانے کے تین چار گھنٹے بعد۔ عورتوں کے لیے بھی یہ ورزش مفید ہے۔ خاص طور پر اس وجہ سے کہ انھیں گھریلو کام کاج میں مصروف رہنے کی وجہ سے اتنی فرصت نہیں ملتی کہ وہ ورزشوں کے پورے سلسلے کر سکیں۔ لہٰذا اگر وہ بھی اس ورزش کو روزانہ کریں گی تو بہت فائدہ ہوگا۔

چند سوالات

سوال :- آپ نے ابھی تک جو ورزشیں چھاپی ہیں وہ واقعی بہت مفید ثابت ہوئیں۔ لیکن پھر بھی آپ سے چند سوالات کرنا چاہتا ہوں جن کے جوابات بذریعہ ہمدرد صحت دیجیے تاکہ دوسروں کو بھی فائدہ پہنچے۔

(۱) جے۔ بی۔ ملر ڈنمارک کے ایک مشہور پہلوان نے اپنی کتاب "صحت کی خاطر بیس منٹ" میں جسم کو ملنے کی ورزشیں بھی شامل کی ہیں وہ آپ کے خیال میں کہاں تک مفید ہیں ؟

(۲) اس بات پر زور دینا کہ جب تمام بدن پسینہ میں تر ہو یا کسرت کے درمیان نہا لینا جیسا کہ خود اس کی کتاب میں ہے حفظان صحت کے اصول کے مطابق ہے یا نہیں۔

(۳) اس نے سانس اندر لینے اور باہر نکالنے کا خاص طور پر خیال رکھا ہے۔ اور سانس کے روکنے کے وہ سخت خلاف ہے۔ آپ کے خیال میں یہ کہاں تک درست ہے اور آپ کی طبع شدہ ورزشوں میں سانس روکنا چاہیے یا نہیں؟

(۴) پیروں کے لیے کوئی ورزش شائع کیجیے۔

امید ہے کہ آپ میرے سوالات کے جوابات بہت جلد بذریعہ ہمدرد صحت دے کر مجھے ممنون فرمائیں گے۔

سید علی نقی زیدی: مندورسٹی (خریدار نمبر ۴۸۷)

جواب:- ملرنے اپنے نامی سسٹم میں مردوں کے لیے سولہ ورزشیں دی ہیں۔ آٹھ دن میں نظام جسمانی کو درست رکھنے اور جسم کو نشو و نما دینے کے لیے ہیں اور آٹھ ورزشوں کے ذریعہ تمام جسم کی جلد کی مالش کر دیتا ہے۔ میرے نزدیک اس کی وہ تمام کی تمام ورزشیں نہایت اچھی ہیں۔ ان میں جو سب سے بڑی خصوصیت ہے وہ یہ ہے کہ وہ کمزور سے کمزور جسم کے لیے بھی بے ضرر ہیں نظام جسمانی کی درستی کی تو بے شک وہ ضمانت دیتی ہیں لیکن جسم کے عضلات کو بالیدگی نہیں دیتیں اور نہ وہ اس کا خود بھی دعوے کرتا ہے۔ ملنے کی ورزشیں جلد کے لیے نہایت اہمیت رکھتی ہیں۔ اور اگر آپ کریں گے تو اس میں فائدہ ہی فائدہ ہے نقصان کوئی نہیں۔

۲ ورزش کے فوراً بعد جب جسم پسینہ میں تر ہو اور خوب گرمایا ہوا ہو نہا لینا بالکل اصول صحت کے مطابقت میں ہے البتہ جسم پر پانی ڈالنے سے پہلے گہرے گہرے سانس لے کر قلب کی حالت میں سکون پیدا کر لینا چاہیے۔ آپ اس اصول پر کاربند ہوں گے تو سخت سے سخت جاڑے میں بھی آپ ٹھنڈے پانی سے بلا کسی جھجک اور تکلیف کے نہا سکیں گے جب چاہیں آپ اس کا تجربہ کر لیں۔

اس نوع کی کسرت کے درمیان نہا لینا جیسے کہ ملر کی مالش کی ورزشیں ہیں کوئی حرج نہیں اس لیے کہ ان ورزشوں میں قلب کی حالت نہیں بگڑتی وہ سکون پذیر ہی رہتا ہے۔ ہاں جاڑے میں ٹھنڈے پانی سے نہانے والوں کے لیے تو نہانے کے بعد ورزش نہایت ضروری ہے، وہ بھی بس اس قدر کر لینی چاہیے کہ جس سے جسم گرما جائے، ورنہ موسم کی شدت بہت سخت ستائے گی۔ اس کے بعد دھوپ میں بیٹھنا بھی بہت مفید ہے۔

(۳) تنفس کے خیال رکھنے پر بھی ملر کا زور دینا صحیح ہے سانس کو اندر دیر تک روکے رکھنا تو کسی طرح بھی مفید نہیں۔ آکسیجن اندر جا کر جسم کی پرورش کرتی ہے اور جسم کا میل کچیل اور کوڑا کرکٹ سانس کے ساتھ باہر نکالا جاتا ہے۔ اب اگر آپ نے دیر تک اندر سانس روکے رکھا تو خواہ مخواہ کاربن ڈائی اوکسائڈ کو دیر تک اپنے جسم میں رکھا جو اگر بہت زیادہ دیر تک جسم میں رہے تو مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔ ہماری ورزشوں میں سانس کا وہی طریقہ ہے جو ملر کے ہاں ہے۔

(۴) پیروں کی ورزشیں بھی آئندہ کسی اشاعت میں شائع کروں گا۔ لیکن اس سلسلے میں میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ پیروں اور کلائیوں اور انگلیوں کی ورزش میں زیادہ نہ الجھیے کریں ایسے ایک ایسے شخص کے لیے جو دنیا میں ورزش کے علاوہ کچھ اور کام بھی کرنے آیا ہے۔ غیر ضروری سمجھتا ہوں۔ آپ ورزش اس لیے کیجیے کہ تن درست رہیں۔ دوران خون صحیح ہو جائے میں ورزش کے لیے بہترین وقت صبح کا سمجھتا ہوں اور اگر کھلے میدان میں ایک یا دو میل ٹہل کر کی جائیں تو اس سے صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ ورزش شروع کرنے سے پہلے کھلی ہوا میں خوب گہرے گہرے سانس لیجیے۔ اور ورزش کے دوران میں بھی خوب گہرے گہرے سانس لیجیے۔

(اقبال حسین)

آپ سے چند سوالات

سوال:- ہمدرد صحت کا پرچہ ملا۔ اس میں آپ کے سوال و جواب کے حصہ کو بڑی دلچسپی سے پڑھا حقیقتاً صحت کے متعلق آپ کے مشورے نہایت بیش قیمت ہوتے ہیں۔ میرا بھی ایک سوال ہے جس کا جواب ہمدرد صحت ہی کے کالموں میں عنایت فرمائیے۔

کیا بینائی کا حافظہ کے ساتھ تعلق ہے۔ میرا مطلب یہ ہے کہ اگر بینائی کمزور ہوگی تو کیا اس کے ساتھ حافظہ بھی کمزور ہو جائے گا۔

میری بینائی بہت کمزور ہے میں ۵۔۵ نفی کا چشمہ لگاتا ہوں اور حافظہ بھی بہت کمزور ہے جس کی وجہ سے بعض اوقات سخت نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ حالاں کہ

میری عمر ابھی ۱۰ سال سے زائد نہیں ہے۔ والدین کہتے ہیں کہ چھوٹی عمر میں سرسام ہوا تھا۔ اس سے نگاہ پر اثر پڑا ہے ویسے میں نے راتوں کو مطالعہ بھی زیادہ کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ اس کا نتیجہ ہو۔ کیا کوئی علاج آپ کی نظر میں میری بینائی اور حافظہ کو قوت دے سکتا ہے۔

محمد دین۔ کوئنز روڈ۔ دہلی

جواب :- یوں نہیں بینائی کا حافظہ سے ایسا کوئی تعلق نہیں ہے کہ بینائی خراب ہوتے ہی حافظہ بھی خراب ہو جائے البتہ بعض اوقات یہ تو ممکن ہے کہ ایک ہی سبب دماغ کے بینائی والے حصہ کو بھی متاثر کردے اور حافظہ سے متعلق حصہ کو بھی اور دونوں بہ یک وقت خراب ہو جائیں۔ آپ کے معاملہ میں غالباً یہی ہوا ہے اور میرے نزدیک بچپن میں جو آپ کو سرسام ہوا تھا اسی نے آپ کے حافظہ بھی خراب کر دیا ہے اور بینائی کو بھی۔

بینائی اور حافظے دونوں کے لیے میں آپ کو ایک نہایت عمدہ نسخہ بتاتا ہوں، جس کے استعمال کو ہمیشہ جاری رکھنے سے رفتہ رفتہ آپ کے دماغ کا متاثر حصہ درست ہوتا جائے گا۔ ویسے کوئی دوائی علاج میرے نزدیک کارگر ثابت ہوتا نہیں معلوم ہوتا۔

صبح سویرے نہار کے بعد شروع میں ۴ باداموں کو ۴ دانے مویز منقے کے ساتھ ان کے بیج نکال کر کھا لیے جائیں اس طرح کہ ایک بادام کی گری کے ساتھ ایک دانہ منقے کا کھا لیا جائے۔ آٹھ دس روز میں آٹھ عدد باداموں تک کھانے لگیے اور اسی مناسبت سے منقے کے دانوں میں بھی اضافہ کر دیجیے۔ ایک ہی سال میں آپ دیکھیں گے کہ نہ صرف یہ کہ آپ کا حافظہ و بینائی بہتر ہو گئی ہے بلکہ نظام ہضم اور آنتوں پر بھی نہایت ہی خوش گوار اثر پڑا ہے، اس مشورہ کو معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کر دیجیے۔ یہ ایک آزمودہ نسخہ ہے۔

سوال :- ہمدرد صحت کے اکتوبر کے شمارہ میں "شملہ سے مسوری تک" ایک بہت مفید اور پُر از معلومات مضمون شائع ہوا ہے۔ لیکن مضمون چونکہ پانچ چھ برس پہلے کا لکھا ہوا ہے اس لیے آخری پیرے میں جو باتیں لکھی گئی ہیں وہ اس وقت قدرے تشنۂ تکمیل دکھائی دیتی ہیں۔

فاضل مضمون نگار نے لکھا ہے کہ حکیم صاحب کی زائد چربی گھل گئی اور بڑھا ہوا پیٹ پچک گیا۔ کیا حکیم صاحب کا پیٹ واقعی طور پر پچک گیا تھا اور اب بھی پچکا ہوا ہے۔ کیا یہ ممکن نہیں کہ حکیم صاحب کا وزن ورزشوں سے کم ہو گیا ہو کیوں کہ حکیم صاحب تو باقاعدہ ورزش کے عادی ہیں، اور شاید اب بھی ہوں

دوسرے اس سفر میں حکیم صاحب نے بہت سی جڑی بوٹیوں کی جانچ پڑتال بھی کی۔ اور ایک گروپ مرہم کے لیے بھی دریافت کر لیا۔ لیکن اتنا عرصہ گزرنے پر بھی مضمون سے یہی معلوم ہوا کہ مرہم بن کر تیار نہیں ہوا۔ اگر آپ اپنی طرف سے کچھ نوٹ بڑھا دیتے ہیں تو مضمون کی اہمیت بہت زیادہ بڑھ جاتی

سارجنٹ پیرزادہ، آر۔ اے۔ ایف اسٹیشن

مدورا

جواب :- میرے خیال میں تو یہ سفرنامہ جس مقصد کے لیے شائع کیا گیا ہے وہ مقصد اس کے مطالعہ سے بخوبی پورا ہو جاتا ہے اور کوئی چیز مجھے تشنہ نظر نہیں آتی۔ ہمارا مقصد اس کے شائع کرنے سے یہ تھا کہ لوگ اس قسم کے پیدل سفروں کو اہمیت دیں اور یہ جان لیں کہ جسمانی و اعصابی کمزوری دور کرنے میں ان سفروں کو دوائی علاج پر کس قدر فوقیت حاصل ہے۔

رہا حکیم صاحب کا دوران سفر میں جڑی بوٹیوں سے دلچسپی لینا وغیرہ تو یہ محض ضمنی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے نتائج کو اس مضمون کے ساتھ شائع کرنا بالکل غیر ضروری سمجھا گیا یہ ایک بالکل پرائیویٹ اور نجی سی بات تھی جسے ہمیں منظر عام پر لانے کی ضرورت نہ تھی اس لیے کہ جس مقصد کے پیش نظر اس مضمون کو شائع کیا ہے اس سے اس بات کا کوئی تعلق نہیں۔

حکیم صاحب کے متعلق یہ جان لیجیے کہ وہ کسی قسم کی جسمانی ورزش سوائے صبح کی ہواخوری کے نہیں کرتے۔ البتہ صبح کی ہواخوری کے التزام میں وہ دونوں وقت کھانا کھانے سے بھی زیادہ سخت ہیں۔ آندھی آئے مینہ برسے مگر صبح کی ہوا خوری نہ جائے۔ ان کی چربی کے گھلنے کے متعلق سفرنامے کے آخری پیرے میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ بالکل صحیح ہے مضمون نگار نے اس میں بالکل غلو سے کام نہیں لیا۔ حکیم صاحب تو ان کے سخت خلاف ہیں کہ ان کی ذات و شخصیت کو رسالے کے کالموں میں زیر بحث لایا جائے، شملہ سے مسوری تک، کی اشاعت کے وہ محض اسی وجہ سے خلاف تھے۔ یہ تو میں نے ان کی بغیر اجازت شائع کر دیا تو ہو گیا۔ ورنہ وہ تو یہی کہتے تھے کہ لوگ اسے پروپیگنڈا سمجھیں گے اور میں اسے پسند نہیں کرتا

اِنسان اور موسمِ بہار!

کیا اِنسان اس موسم کی شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کرسکتا؟

انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونقی کو دیکھا تو اس نے کہا "اے مالک تونے مجھے کیسی دنیا میں بھیج دیا ہے، جہاں نہ مستی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے۔

مالک نے پوچھا، "تو کیا چاہتا ہے؟"

انسان بولا، "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں حسن ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں مستی ہو اور جہاں وہی کیف و سرور ہو جو تیری جنت میں ہے، میرے مالک اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں مدتوں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں حسن بکھرا بکھرا پھرتا ہے۔"

مالک نے کہا، "اب تو اس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔"

انسان نے گڑگڑا کر کہا، "میرے مالک کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے۔"

مالک نے، جسے انسان کی دلداری منظور تھی، ایک اشارہ کیا، کائنات کا رنگ بدلنے لگا، مست فضائیں چلنے لگیں، زمین سے رنگ برنگ کے پھول امنڈ پڑے۔ درخت سرے بھرے ہوگئے۔ درختوں کی شاخیں میووں سے جھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔

اگرچہ دنیا بہت پرانی ہوچکی ہے، لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہے اور بہار کے آتے ہی پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرانے لگتی ہے۔

اِنسان اور موسمِ بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے یہ دستور چلا آ رہا ہے کہ موسم بہار کے آتے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب امنگوں سے لبریز ہو جاتا ہے۔ سرخ خون گرمی پاکر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدہوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان اب تو اس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔"

یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ مست کر دینے والا موسم ناقابلِ برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آتے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں ہلچل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسمِ بہار میں اِنسانی جِسم کی بغاوت

موسمِ بہار کے آتے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو ہمارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پاکر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو زیادتی خون یا جوشِ خون سے تعلق رکھتی ہیں۔

موسم بہار کے آتے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاڑے میں جسم کے کسی نہ معلوم کونے میں پڑا ہوا تھا گرمی پاکر اُبل پڑتا ہے اور کمزور اعضاء پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے غرضکہ موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک ہلچل پیدا ہو جاتی ہے شاید اسی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ

"تو موسم بہار کی شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی پیدائش کی یادگار ہیں۔ لیکن اطبا کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار جیسے معصوم اور پُر لطف موسم کی ہلاکت آفرینیوں کا سبب نہیں کہا جا سکتا۔ بلکہ یہ بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دبی پڑی رہتی ہیں لیکن جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو چھیڑتی ہے یہ اُبل پڑتی ہیں۔

اطبا کی رائے ہے کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت ہو تو یہ زہریلا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مدافعت کمزور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

قدرت نے سچ کہا تھا کہ "اے انسان موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا" چنانچہ یہی ہو رہا ہے کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں زہر کو خارج کرنے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار جیسا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے کس قدر قاتل ثابت ہو رہا ہے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار ہی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

اسّی فی صدی روگ ان ہی اعضاء کے کاموں میں گڑبڑ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں "صافی" کی یہ خاصیت ہے کہ ان اعضاء کے عمل کو بالکل درست حالت میں رکھتی ہے۔ اگر ان میں خراب مادے جمع ہوں تو ان کو باہر نکالنے کا فوراً بند و بست شروع کر دیتی ہے اس طرح یہاں کے خراب مادے جو رگوں میں پہنچ پہنچ کر خون کو خراب کرتے تھے اب وہاں نہیں پہنچتے عام دست آور دواؤں کو دست لانے سے کام ہوتا ہے۔ چاہے جسم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو صافی ہی کی یہ عجیب تاثیر ہے کہ نظام ہضم کے اعضاء پر ٹھیک ٹھیک عمل کرتی ہے۔

اندازہ لگایا گیا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا تو جان دیدیتے ہیں یا تندرستی کھو بیٹھتے ہیں۔ ان ۲۷ لاکھ میں وہ اور کروڑوں مریض شامل نہیں ہیں جو معمولی پھوڑے پھنسیوں کی تکلیف اُٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا چیچک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا ہی یہ کرشمہ ہے کہ ہر سال بیشمار آدمی اس موسم میں جنون اور دیوانگی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ غرضکہ موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جاتا ہے تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے یہ موسم بظاہر بڑا خوش گوار ہے لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسمِ بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسمِ بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر ماہ اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آتے ہی سب سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جاگا جائے ثقیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسمِ بہار کو طاعون اور ہیضہ سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے چنانچہ یہی وجہ ہے کہ وہ موسمِ بہار کے آتے ہی کم از کم ایک ہفتہ کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہریلا مادہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دولتمند تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا ہے کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے نہ روپیہ۔ پھر یہ کیونکر ممکن ہے کہ ہفتوں جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

اِس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ روپیہ وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مصفی خون دوائیں استعمال کر لیتے ہیں لیکن چونکہ اسوقت تک کوئی ایسی مصفی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اسی موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب جبکہ جدید سائنٹفک اصول کے ماتحت ہمدرد دواخانہ دہلی نے خاص اس موسم کے لیے "صَافِی" جیسی مؤثر دوا تیار کر دی ہے تو پبلک اسی دوا کو استعمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک مرض سے بچ جاتے ہیں جنکا پیدا ہونا اس موسم میں بالکل یقینی ہے۔

"صَافِی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صَافِی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے استعمال کے بعد نہ لمبے چوڑے مسہل لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ بس صبح اٹھتے ہی نہار منھ پانی یا دُودھ میں ملا کر صافی پی لیجیے۔ چند روز کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

جسم میں دَورانِ خون

صَافِی نہ صرف خون کے اصل نقصوں کو دُور کر دیتی ہے بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح حالت میں رکھتی ہے +

صَافِی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسمِ بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیشاب اور پاخانہ کا امتحان کرایا تو اس میں زہریلا مادہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

صَافِی کے استعمال کا طریقہ:-

صَافِی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہار منھ ایک تولہ

صافی دودھ یا پانی میں ملاکر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہوگیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دوگنا کرکے اور اسے گرم پانی میں ملاکر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ ماتقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی ½ سے ¼ خوراک تک دی جاتی ہے۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چلکر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جتنے چاہیں کھائیں

صافی کے کرشمے

حقیقت یہ ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کرلیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکالدیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد اور اثرات اس کے عجیب وغریب نسخہ اور سائنٹفک طریقہ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ اور جگر کی سب منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور دورانِ خون میں شامل ہوکر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو ایسی جگہ پہنچادیں جہاں سے آسانی کیساتھ انھیں خارج ہونیکا راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھاننے کے لیے تیار اور تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون ہی کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس میں یہ عجیب وغریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب پاخانہ یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

جسم میں غدد جاذبہ اور عروق جاذبہ کا نظام

اس نظام پر صافی کے استعمال سے حیرت انگیز اثرات ظاہر ہوتے ہیں یہ نظام صافی کے استعمال سے صحیح کام کرنے لگتا ہے اور پھر خون میں کوئی خرابی نہیں رہنے پاتی۔

صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صافی ہے کیا جس میں ایسے بے شمار منافع جمع ہو گئے ہیں درصل صافی چند موثر سریع العمل اور نایاب بوٹیوں اور بہت سی بیش قیمت دواوں کا ایسا مجموعہ ہے جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن سے طاقت وقوت کے معجزے پیدا ہوگئے ہیں ہمدرد دواخانے میں بجلی سے چلنے والی متعدد مشینوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دواسازوں کی مسلسل محنت وکاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب کی نگرانی وسرپرستی میں بروئے کار آتی ہیں، صافی کو اعجاز وکرشمہ بناکر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کردیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی اصولی اور فنی تجربوں کے آغوش میں پلتی بڑھتی رہی اور فن کی باریک اور نہایت دقیق نگاہیں اسکے خط وخال پر تنقید کے ساتھ پڑتی رہیں کبھی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی زمانہ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کبھی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی۔ غرض ایک سال

صافی اس غدودوں کو صحیح کام کرنے پر آمادہ کر دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ صافی کے استعمال سے بعض اوقات پسینہ بہت آتا ہے۔

کے بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں نے بالاتفاق کہہ دیا کہ اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف کرنے اور فساد خون کی بیماریوں کو دور کرنے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں اس کے بعد صافی کو یورپ کی قیمتی دواؤں کے دوش بدوش بازار فن میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کافی تبدیلیوں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ مؤثر مکمل اور کارآمد بنایا گیا ہے جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ عروق جاذبہ (لمفیٹک ویسلز) کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو خراب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتاً انھیں انجام دینا پڑتا ہے اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ (Blood Vessels) خراب موادکو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے۔ یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی صورت میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب۔ صافی غدود جاذبہ (لمفیٹک گلینڈز) کے قدرتی فعلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھاننے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسم ہر عمر اور ہر مزاج کے لیے یکساں مفید ہے۔ بچوں، بوڑھوں جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جا سکتی ہے۔

گردہ جسم کا سب سے بڑا داروغۂ صفائی

صافی گردوں کے فعل کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے سب حد تک بڑھا دیتی ہے اور پھر وہ جسم کے سارے خراب مادے پیشاب کے راستے نکال دیتے ہیں

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

صافی اور خون کا بخار - خون میں جوش آجانے سے ایک خاص قسم کا بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے اطبا کی زبان میں **سونوخس** کہتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ایک ایک تولہ تھوڑے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ اس کی گرمی بجھ جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جا سکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولے صافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے شام تک دو تین دست ہو جائیں گے شام کو چار بجے خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ ماشے کسی موسمی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو بھی دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر ڈبل خوراک سے مسہل دیں۔ اسی طرح تین مسہل دیں اس سے بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے اصلی حالت پر آجائے گا یہ ضروری نہیں کہ مسہل کے لیے آٹھویں دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں مسہل دیدیں۔ بخار رفع ہو جانے کے ایک ہفتہ بعد تک دوا دیتے رہیں۔ نقاہت رفع کرنے کی

غرض سے خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا ۶ ماشے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرائیں۔ غذا میں پالک، مونگ کی دال، ہرا گھیا (لوکی) ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ میٹھی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہییں۔

صافی اور خسرہ:۔ جن بچوں کے خسرہ نہ نکلی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملاکر پلائیں۔ جن بچوں کے ٹیکا لگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۳ ماشے عرق تیفو رید (ہمدرد) ۲ تولے میں گھول کر دیں۔ اس سے خسرہ کے دانے اچھی طرح ظاہر ہو جائیں گے۔ جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دور کرنے کی غرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں۔ خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر ورم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماشے پانی میں حل کرکے کچھ دن تک پلاتے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۲ ماشے صافی پلائیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چٹائیں۔ خسرہ کے بعد دست آنے لگیں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دبلا ہو جائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صدوری آدھا چمچہ دودھ میں ڈال کر اور شام کو نونہال آدھا چمچہ چائے یا دودھ میں ملاکر دیں۔ کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹکیہ پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چند بار دیں۔

صافی اور چیچک:۔ چیچک کے آثار نمایاں ہوتے ہی خمیرہ مروارید ۲ ماشہ کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماشے ذرا سے پانی میں ملاکر پلائیں۔ چیچک ڈھل جانے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دانے کم نکلیں اور خراب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب تیفو رید (ہمدرد) ایک عدد عرق تیفو رید ۲ تولے میں گھس کر بار بار دیں۔ زخم باقی رہ جائیں تو انھیں نیم کے پانی سے دھو کر مرہم لگاتے رہیں اور صافی ۳ ماشے پانی میں ملاکر زخم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد:۔ شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد ہو بخار نہ ہو تو صافی ایک ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول کر صبح و شام پلائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کر دیا کریں۔ حلق کے اندر پھریری سے دوائے گلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو بہار ستمہ دانہ ۶ عدد ۲ تولے پانی میں جوش دیکر اور صاف کرکے غرارے کرلیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ایک ٹکیہ منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھولیں اور خاکسی ۶ ماشے پھانک کر پییں۔

صافی اور خارش:۔ کھجلی دو قسم کی ہوتی ہے، خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو، بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض پرانا نہ ہو تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام حسب معمول پندرہ دن تک استعمال کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔ مرض پرانا ہو تو ایسی صورت میں سفوف چوب چینی ۶ ماشے پھانک کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون مصفی خاص ۶ ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملاکر نوش کرلیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوا استعمال کرتے رہیں۔ آٹھویں دن صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل لیں۔ دو تین دست آکر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائیگی۔ بدن پر روغن صندل ایک تولہ دھوئی تلی کے ۸ تولہ تیل میں ملاکر ملیں۔ خارش تر ہو اور پرانی ہو اور بدن پر پھنسیاں نکل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی ۸ تولہ پانی ۵ تولے کے ساتھ صندل ۸ قطرے ملاکر پییں۔ خارجی طور پر ایک تولہ صافی چرب ۵ تولے گھی میں ملاکر صبح کی دھوپ میں بیٹھ کر ملیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چنے کی بھوسی جسم پر ملکر غسل کریں۔ اسی طرح تین دن تک کریں۔ غذا میں سبز ترکاریاں کھائیں۔ نمک، مرچ اور مسالے کم کر دیں۔ ترشی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں:۔ پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن رات کو قرص ملین ۲ عدد کھا کر سو رہیں۔ صبح کو صافی ۲ تولے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو اسی طرح ایک دن چھوڑ کر تین دن مسہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تولے کو پانی میں پکا کر اس کا بھرتہ بنا کر باندھیں۔ یا السی کی پلٹس لگائیں۔ پیپ نکل جانے کے بعد مرہم لگاکر پٹی باندھ دیا کریں۔

صافی اور ماشرا:۔ ماشرا حقیقت میں چہرے کا سرخباد ہے۔ اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ ہے کہ سرخباد ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے جسے اسٹرپٹوکاکس پایوجینس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ سرخباد کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگر چہرے پر سرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی مسہل لیں۔ لیپ کی ضرورت ہو تو صرف رسوت ایک تولہ مہندی کے پتے ۲ تولے ہری مکو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پیس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گلسوئے:۔ گلسوئے جس کو کن پیڑ بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض ہے جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا سرایت کر جانے سے وباء پھیل جاتا ہے۔ اس مرض میں کان کی جڑ ورما جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

اس مرض کے پھیلتے ہی تن درست بچّوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں۔ بچّوں کو صافی ۳ ماشے کی مقدار میں دیں۔ مقامی طور پر ورم کی جگہ ہمدرد مرہم لیں۔

صافی اور خناق:۔ خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچّوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم کی غرض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملاکر پلائیں۔ مرض لاحق ہوجائے پر صبح کو معجون عشبہ ۳ ماشے یا اطریفل شاہترہ ۳ ماشے کھلاکر اوپر سے صافی ۶ ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملاکر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دولے غرغرہ ایک تولہ پانی میں جوش دیکر نیم گرم پانی سے غرارے کرائیں مقامی طور پر ہمدرد مرہم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولہ نیم گرم پانی میں ڈالکر پلائیں۔ اس سے دوتین اجابتیں ہوکر مرض گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر۔ بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے نکسیر پھوٹتے ہی صافی ایک تولہ صبح وشام چند دن تک استعمال کرلینی چاہیے۔ سر پر گلاب کا تیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مُہاسے:۔ مہاسوں سے چہرہ بدنما ہوجاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے صافی مُہاسوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دُودھ میں ملاکر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھاکر مسہل بھی لے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام کی خرابیوں کو دُور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک چمچہ بھی دُودھ میں گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر ضماد مہاسہ یا غازہ حُسن افزا (رجسٹرڈ) رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر مل لینا چاہیے۔

صافی اور پتی۔ پتی میں صافی ایک تولہ پانی یا دُودھ میں ملاکر صبح وشام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سرکہ ایک تولہ روغن گل ایک تولہ ملاکر بدن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں، انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسینے کی گلٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے صافی پسینے کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کرکے ان کو سرگرم عمل بنا دیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر دانے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ایک تولہ کسی پھل کے رَس میں ملاکر پییں۔

صافی اور داد:۔ داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع الاثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن تو یا ضماد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل۔ چنبل جسے انگریزی میں سورائیسس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور ہٹیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق اُبھار پیدا ہوجاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے اُتر جاتے ہیں۔ یہ اُبھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک جال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ حب لیموں ۲ عدد یا اطریفل شاہترہ ۶ ماشے کھاکر صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر پییں۔ مقامی طور پر ضماد خارشش جدید یا ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور طاعون:۔ اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غددی طاعون میں بغل، کنج ران وغیرہ کے غدد جاذبہ ورما جاتے ہیں۔ صافی طاعون غددی اور طاعون فلغمونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو حب طاعون عنبری دُو عدد کھاکر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہوجائے تو صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر پییں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو ماشے کھاکر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عرق بیدمشک ۵ تولے میں ملاکر پلائیں۔ ہذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ ماشے عرق بیدمشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، کنج ران یا کان کے پیچھے ورم نمودار ہونے پر ضماد طاعون پیس کر نیم گرم لگائیں یا قلزم یا ہمدرد مرہم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری میں دوالمسک بارد جواہر والی ۳ ماشے یا دوا المسک بارد سادہ ۳ ماشے اور خمیرہ زمرّد ۳ ماشے ملاکر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے۔ جن بچّوں یا بڑوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہوں انھیں بطور حفظ ماتقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کرلینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح بیس پچیس دن

تک پی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مدّنظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جاسکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کرلینا چاہیے۔ بچّوں کو عمر کی مناسبت سے ½ سے ¼ خوراک تک صافی دینی چاہیے۔ ہمدرد پاؤڈر دن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن :- جن عورتوں و مردوں کو پیشاب لگ کر آتا ہو انھیں صافی ایک تولہ دُودھ یا دُودھ کی لسّی میں ملاکر چند روز پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

دائمی قبض :- دائمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولہ رات کو سوتے وقت دُودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ دے کر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کرکے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلاتکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کردیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور متلی کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کردیتی ہے۔

طبیعت گری گری رہنا :- موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن صاحب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انھیں صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک استعمال کرنی چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سنبھلنی شروع ہوجائے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے :- میدانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے پھنسیوں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے بچّے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان تکلیفوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دودھ میں ملاکر استعمال کرلی جائے۔ بچّوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر جو صاحب جلدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے +

دواؤں کی قیمتیں

جن دواؤں کا ذکر ان مضمونوں میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے اس فہرست میں لکھی جاتی ہیں -

نام ادویہ	مقدار	قیمت	نام ادویہ	مقدار	قیمت
اطریفل شاہترہ	۱ تولہ	۔ر	سفوف جوٹ کروالا	۱ تولہ	۱ر
حب سعودیہ (رجسٹرڈ)	۱ درجن	۶ر	صافی (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	عہ
حب طاعون عنبری	۱ "	۶ر	صدوری (۱ خوراک)	۱ "	عہ
حب لیموں	۳۰ گولی	۱۰ر	ضماد جرب	۱ تولہ	۱ر
خاکسی	۱ پاکٹ	۔ر	ضماد حارس حدید	۱ "	۳ر
خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا	۱ تولہ	۸ر	ضماد داد	۱ "	۱ر
خمیرہ زرد	۱ "	۸ر	ضماد طاعون	۱ "	۳ر
خمیرہ صندل سادہ	۱ تولہ	۔ر	ضماد مہاسہ	۱ تولہ	۱ر
خمیرہ گاؤزبان عنبری	۱ "	۲ر	عرق سید مشک قسم اول	۱ تولہ	عر
خمیرہ مروارید	۱ "	۳ر	عرق سعودیہ (رجسٹرڈ)	۱ "	عر
دوا المسک بارد سادہ	۱ "	۳ر	غازہ حسن افزا	۱ ڈبہ	۱۲ر
دوا المسک بارد جواہر والی	۱ "	۸ر	قرص ملین	۱ درجن	۳ر
دوائے غرغرہ	۱ "	۱ر	قلزم	۱ شیشی	عہ
دوائے گلو	۱ "	۲ر	گلاب کا تیل	۱ تولہ	۱ر
رسوت	۱ "	۔ر	گندک سیال	۱ "	عہ
روغن قوبا	۱ "	۸ر	مستوریں (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	عہ
روغن گل	۱ "	۔ر	معجون مصفی خاص	۱ تولہ	۳ر
روغن گندم	۱ "	۸ر	نونہال (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۸ر
روغن صندل	۱ "	۱۲ر	ہمدرد مرہم (رجسٹرڈ)	۱ ڈبہ	۱۲ر
سعالین (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۸ر	ہمدرد پاؤڈر	ایک پیکٹ	۴ر

ہمدرد مرہم رجسٹرڈ

بیسویں صدی کی ایک بہترین طبّی ایجاد

دن رات، صبح وشام غرض ہر وقت کائنات میں ناگہانی حادثوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے، کوئی لمحہ اور کوئی پل ایسا نہیں جس میں کوئی نہ کوئی حادثہ رونما نہ ہوتا ہو۔ ان حادثات ہمارے دنیا کو ایک مستقل مسلسل اور متواتر حادثہ کہہ دینا بے جا نہیں ہے جس طرح زندگی صحیح معنے میں ایک دل چسپ الم اور روح نواز درد کا نام ہے اسی طرح دنیا حوادث کا حسین مجموعہ ہے۔ نہ زندگی میں درد والم سے نجات مل سکتی ہے نہ دنیا میں رہ کر آدمی حوادث سے محفوظ رہ سکتا ہے لیکن ضرورت اور ایجاد میں ہمیشہ سے عجیب قسم کا باہمی ربط رہا ہے۔ بھوک کے ساتھ غذا، پیاس کے ساتھ پانی، گرمی کے ساتھ سردی اور رنج کے ساتھ خوشی کی پیدائش اسی پیچیدہ فلسفہ کی ایک کڑی ہے۔ قدرت نے ہر درد کے لیے دوا اور ہر اضطراب کے لیے سکون کی تخلیق کر دی ہے اور اس قدرتی قانون میں زندگی کا ساتھ دینے کی پوری صلاحیت ودیعت کر دی ہے۔ اسی لیے جب کوئی ضرورت پیدا ہوتی ہے تو قوت ایجاد کے معجزے منظر عام پر آنے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ضروریات اور ایجادات ایک دوسرے کے دوش بدوش چلتی رہتی ہیں چنانچہ مسلسل حوادث اور درد والم کے لیے

ہمدرد مرہم

عالم وجود میں آگیا۔ جو دن رات پیش آنے والے حوادث کے لیے بیسویں صدی کی بہترین طبّی ایجاد ہے جس کی موجودگی میں انسان ہر حادثہ کا پوری مردانگی، ثبات عزم اور قوت برداشت کے ساتھ مقابلہ کر سکتا ہے۔ جب حوادث کا سلسلہ لامتناہی ہو گیا اور دنیا کی ہر کروٹ کرب انگیز اور جانگزا بن گئی تو دہلی کے چند ایسے دماغوں کو جو ہمہ وقت ضروریات عالم کا جائزہ لے کر ایجاد کی روشنی پھیلانے میں معروف رہتے ہیں قدرت نے اپنی جلوہ گاہ بنایا، اور

حکمت و مسیحائی

ہمدرد مرہم کی شکل میں درد والم، اور کرب و اضطراب کے لیے سکون و مسرت کا ایک ابدی پیام لے کر آگئی اور برسات کی گھنگھور گھٹاؤں کی طرح یہ مکمل ایجاد دیکھتے ہی دیکھتے ہندستان کے چپے چپے پر پھیل گئی عین اس وقت جب دنیا نے جنگ و جدال اور قتل وخون ریزی کی شیطانی اور تخریبی قوتوں شکست فاش دے کر پریشان اور مغموم دلوں کو امن و مسرت کا پرکیف نغمہ سنایا، بالکل اسی وقت ہندستان کے ایک بڑے دماغ نے ضرورت اور ایجاد کے گہرے فلسفے پر سوچتے سوچتے ایک ایسے خوش گوار نتیجے تک رسائی حاصل کر لی جو حوادث عالم کو روکنے اور انھیں بے اثر بنانے میں سنگ میل کا حکم رکھتا ہے۔ بیماروں اور درد مندوں کے لیے اسی کا باز اثر،

سحر و اعجاز

کا درجہ رکھتا ہے طبی دنیا کی وہ شخصیت جن کے مسلسل غور و فکر اور کاوش و جستجو نے ہمدرد مرہم کی تازہ پیش کش کی ہے حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب ہیں۔ ہمدرد دواخانہ جو دنیا بھر میں طب قدیم کا سب سے بڑا مقبول اور مایۂ ناز ادارہ ہے ہر سال کوئی نہ کوئی

علمی اور سائنٹی فک ایجاد

ملک کے سامنے پیش کیا کرتا ہے۔ اب کی مرتبہ اس نے اپنی سابقہ روایات سے بہت بلند ہو کر ہمدرد مرہم کو منظر عام پر رکھا ہے اور اس طرح حادثوں کی طوفانی رو کے سامنے ایک آہنی دیوار کھڑی کر دی ہے۔ ہمدرد مرہم کی ڈبیہ

صحت و سلامتی

اور سکون و مسرت کا نہایت عمیق سرچشمہ ہے۔ جسے ناگہانی

حوادث کے جاں سوز شعلے کبھی خشک نہیں کر سکتے۔ ہمدرد مرہم ہر حادثہ کے وقت ایک مستند اور تجربے کار

حکیم - ڈاکٹر

کا کام دیتا ہے۔ ریل ہو یا جہاز، موٹر ہو یا گاڑی جنگل ہو یا شہر دریا ہو یا فضائے اثیر، ہمدرد مرہم ہر جگہ حوادث کی درندگیوں کا مقابلہ کر کے زندگی اور موت کے درمیان ایسی کش مکش ڈال دیتا ہے جو بہر کیف ایک حیات تازہ پر ختم ہوتی ہے۔ ہمدرد مرہم کی ایجاد بالکل علمی اور فنی اصول پر ہوئی ہے۔ اس کی تخلیق میں جدید اور قدیم سائنس باہم دست و گریبان رہی ہیں اور انسانی ذوق تجسس نے اگر ایک طرف ہمالہ پہاڑ کی ٹھنڈی اور برف پوش چوٹیوں کا جائزہ لیا ہے تو دوسری طرف کشمیر اور سوئیٹزرلینڈ کی گل پوش اور جنت بدوش وادیوں کے قدرتی خزانوں سے بھی فائدہ اٹھایا ہے۔ سمندروں کی تہ تک تلاش و جستجو کی نگاہیں پہنچی ہیں۔ بہر حال جس جگہ کوئی ایسی بوٹی یا معدنی دوا دستیاب ہو سکتی ہے جو مرہم کی شکل میں آ کر درد، زخم، خراش اور جلد کی بے شمار بیماریوں، نیز زہریلے جانوروں کے زہر اور مختلف امراض کے جراثیم کا مقابلہ کر سکے وہاں تک تحقیقات کا دائرہ بھی وسیع ہوتا گیا ہے۔ بالآخر مدتوں کی علمی کاوشوں کے بعد ہمدرد مرہم کو سینکڑوں حادثوں اور بیماریوں کے لیے ایک بے نظیر

تریاق

بنا کر پیش کیا گیا ہے۔ اس مرہم کی ایک ڈبیہ سے ہر حادثے کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ ایسی اہم ایجاد میں علمی و فنی نقطہ نظر کے ساتھ ساتھ مذہبی احتیاط بھی ملحوظ رکھی گئی ہے اور اس میں کسی قسم کی

چربی یا حیوانی دوا

شامل نہیں کی گئی۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ ہر مذہب اور قوم کے افراد ہمدرد مرہم کو بلا تکلف استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمدرد مرہم میں بوٹیوں کے تازہ رسوں، قدرتی تیلوں اور معدنی ادویہ کے علاوہ کوئی ایسی دوا جو کسی مذہب کے نزدیک قابل اعتراض ہو، نہیں ڈالی گئی۔

حوادث اور ہمدرد مرہم

کو ترازو میں رکھ کر تولا جائے تو ہمدرد مرہم کا پلڑا جھک جائیگا

دنیا بھر کے حوادث اور ان کے خطرناک نتائج کو ایک طرف اور ہمدرد مرہم کو ایک طرف رکھ کر دیکھ لیا جائے، حوادث اپنی پوری بہتات کے ساتھ ترازو کے پلڑے میں روئی کے گالے کی طرح ہلکے پھلکے محسوس ہونگے اور ہمدرد مرہم اپنے فوائد اور شفا بخشی کے اعتبار سے سنگ گراں نظر آئے گا۔ بے شمار حوادث اور بیماریوں کا

ہمدرد مرہم کی سپر

سے کیوں کر مقابلہ کیا جا سکتا ہے؟ اس سوال کا جواب ذرا تفصیل کا طالب ہے۔ مختلف حوادث میں ہمدرد مرہم کیا اثر کرتا ہے اور اس کے استعمال کا طریقہ کیا ہے، ان امور کا جواب دینے کی غرض سے امراض و حوادث کا اجمالی تذکرہ بھی ضروری ہے۔ مگر یہ باور کر لینا چاہیے کہ ہمدرد مرہم

پہلی طبّی امداد

کے تمام نازک فرائض کو پورا کرنے کے لیے کافی ہے اس لیے کوئی حادثہ رونما ہونے سے پہلے اس کا جیب میں موجود رکھنا عین دانشمندی ہے۔ جس طرح کوئی غیر مسلح قوم دشمنی پر غالب نہیں آ سکتی، اسی طرح ہمدرد مرہم کی عدم موجودگی میں حوادث پر قابو نہیں پایا جا سکتا۔ اب دیکھیے ہمدرد مرہم مختلف حوادث اور بیماریوں پر کیا اثر کرتا ہے۔

نزلہ و زکام ہمدرد مرہم شدید زکام کے جراثیم پر فوری اثر کرتا ہے اور ان جراثیم کو ہلاک کر کے ناک کی اندرونی جھلی کو سوزش اور ورم سے بچاتا ہے۔ وبائی نزلہ کو پھیلنے سے روکتا ہے۔ بہار اور خزاں کے موسم یا جاڑوں کے شروع میں جب سفر کے دوران میں یا قیام کی صورت میں طبیعت سست اور کسل مند ہو، چھینکیں آنے لگیں، ناک سے رطوبت بہنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ زکام اور نزلہ کے جراثیم اپنا کام کر رہے ہیں ایسی صورت میں فوراً ہمدرد مرہم کو ناک کے نتھنوں کے اندر اور حلق کے بیرونی جانب مل دینا چاہیے۔

انفلوئنزا کے زمانہ میں صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت یہ عمل ضرور کر لینا چاہیے۔

درد سر ٹھنڈی ہوا میں گھومنے یا سرد پانی سے غسل کرنے، تیز دھوپ، لو، اور گرم ہوا میں پھرنے، آگ کے پاس بیٹھنے یا شور و غل کی وجہ سے اکثر نازک مزاج حضرات

کو دردِ سر عصبی یا درد سر سادہ کی شکایت ہو جاتی ہے جو نہایت تکلیف دہ ہوتی ہے ایسے موقع پر ہمدرد مرہم بہت کارآمد ہے تھوڑا سا ہمدرد مرہم پیشانی اور کنپٹیوں پر مل کر خاموشی سے پلنگ یا آرام کرسی پر لیٹ جانا چاہیے۔ درد منٹوں میں آرام ہو جائے گا۔

شکار اور پکنک کے وقت جیب میں کارتوس، سگرٹ کیس اور پانوں کی ڈبیہ ڈالنے سے پہلے ہمدرد مرہم ضرور رکھ لینا چاہیے تاکہ واپسی کے وقت رنج و غم اور درد سر کی جگہ مسرت اور کھلی جگہ میں گھومنے کی دوسری برکات ساتھ ہوں

آدھا سیسی درد سر دموی نیز درد سر صفراوی میں ہمدرد مرہم کی مالش فوراً سکون پیدا کرتی ہے۔ درد سر خواہ کسی قسم کا ہو ہمدرد مرہم اسے ضرور رفع کر دیتا ہے۔

درد ابرو میں جب پیشانی ابرو، پپوٹے اور آنکھ کے ڈھیلے میں درد کی وجہ سے نشتر سے چبھ رہے ہوں اور مریض مارے درد کے چیخ رہا ہو، ہمدرد مرہم بازار کے ہر بام سے زیادہ کارآمد اور جادو اثر ثابت ہوتا ہے

ذات الریہ - نمونیا یعنے چھاتی کے درد اور اس کی تمام اقسام پسلی کے درد (پلورسی) پسلیوں کے عصبی درد، بچوں کے نمونیا ڈرامے تک نمونیا میں ہمدرد مرہم کو چھاتی کمر اور شانوں پر ملنا چاہیے۔ اس کے ملتے ہی درد کی شدت کم ہو جاتی ہے نیز پھیپھڑے اور اس کی نالیوں کا ورم بڑھنے نہیں پاتا۔ ٹھنڈے اور مرطوب مقامات پر رہنے یا سفر کرنے کی وجہ سے نمونیا کے جراثیم کا حملہ ہو جائے اور سینہ میں درد یا چبھن معلوم ہو تو شدت اختیار کرنے سے پہلے ہی ہمدرد مرہم کی مالش کر کے اوپر سے روئی یا فلالین کا کپڑا لپیٹ لینا چاہیے۔ ہمدرد مرہم نمونیا کی جملہ اقسام میں نہ صرف پہلی امداد کرنے والوں کے لیے مفید ہوتا ہے بلکہ آج کل کے حکیم اور ڈاکٹر بھی اسے بے تکلف اور اعتماد کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ اکثر معالج السی یا رائی کی پلٹس باندھنے سے پہلے چھاتی پر ہمدرد مرہم کی مالش کو ضروری قرار دیتے ہیں۔ جن کمزور بچوں کو بار بار پسلی چلنے کی شکایت ہو جاتی ہو ان کے سینہ پر جاڑوں کے موسم میں دن میں ایک مرتبہ ضرور ہمدرد مرہم ملنا چاہیے۔

ورم زائدہ - اپنڈی سائٹس یہ بڑی موذی بلکہ مہلک بیماری ہے اور تین قسم کی ہوتی ہے۔ (۱) خفیف (۲) شدید (۳) منتشر۔ اس میں کانی آنت کے زائدہ پر ورم آجاتا ہے۔ خفیف ورم میں کانی آنت کے زائدہ کی اندرونی جھلی پھول جاتی ہے۔ شدید میں کانی آنت کا زائدہ گل جاتا ہے، منتشر میں آس پاس کے اعضا میں بھی ورم پھیل جاتا ہے جب ایکبارگی پیٹ میں درد ہونا شروع ہو جائے اور ناف کے اردگرد ایسا معلوم ہو کہ چھری سے کاٹا جا رہا ہے، جی متلائے اور قے آنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ کانی آنت کا وہ زائدہ جو کیچوے کی طرح تین انچ لمبا ہوتا ہے سوج گیا ہے ایسی صورت میں فوراً ہمدرد مرہم کو ہلکے ہاتھ سے مل کر روئی یا فلالین کا ٹکڑا سینک کے باندھ دیجیے اور بار بار یہی عمل کرتے رہیے ٹھیک وقت پر ایسا کرنے سے مریض خفیف حالت ہی میں اچھا ہو جاتا ہے اور ورم شدید یا منتشر تک نوبت نہیں پہنچتی۔ ہمدرد مرہم نہ صرف ورم زائدہ میں بلکہ اور آنتوں کے ورم مثلاً قولون اور کانی آنت کی سوجن میں بھی نہایت مفید ہے استعمال کا طریقہ سب جگہ یکساں ہے۔

ورم خصیہ (آرکائٹس) چوٹ لگنے یا مرض سوزاک کی وجہ سے یا کسی اور سبب سے خصیہ پر ورم آجائے اور اس میں درد ہونے لگے تو ململ کے ایک چھوٹے سے گول ٹکڑے پر ہمدرد مرہم لگا کر باندھ دینا چاہیے۔ خصیہ کے بڑھنے میں بھی یہی عمل کرنا چاہیے۔ تھوڑے ہی دنوں میں اس کا بڑھنا رک جائے گا۔

شدید ورم غدہ مذی (ایکیوٹ پراسٹے ٹائٹس) یہ مرض بھی اکثر سوزاک ہی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس میں سیون اور مبرز کے درمیان بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ جلن اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ مریض رفع حاجت سے بھی مجبور ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں ہمدرد مرہم کا استعمال مقعد کے اندر کرنا چاہیے۔ مقعد میں انگلی ڈالنے سے غدہ قدامیہ کا بڑھاؤ محسوس کیا جا سکتا ہے۔ بس وہی مقام ہمدرد مرہم کے استعمال کی صحیح جگہ ہے۔

بواسیر بواسیر اندرونی ہو یا بیرونی یا درمیانی، ہمدرد مرہم، اس کے لیے نہایت زود اثر تسکین دہ اور کامیاب دوا ہے۔ یورپ کی کوئی دوا اس سے بہتر نہیں ہو سکتی۔ خارش جلن اور درد کی شکایت اس کے لگاتے ہی دور ہو جاتی ہے اور مریض کو مسوں کے بڑھ جانے سے مبرز پر جو ایک بوجھ سا محسوس ہوتا رہتا ہے وہ بھی دو تین مرتبہ کے استعمال سے باقی نہیں رہتا۔ خون بند ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ مسے مرجھا

غائب ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ بیسیوں قسم کی دوسری دواؤں پر ہزاروں روپیہ برباد کر کے مایوس ہو چکے ہیں، انھیں ضرور ہمدرد مرہم کا تجربہ کرنا چاہیے۔ ناک کی بواسیر بھی جس میں ناک کے اندر مسہ پیدا ہو جاتا ہے ہمدرد مرہم کے متواتر استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

جوڑوں کا درد (روماٹیزم) حاد ہو یا مزمن دونوں میں ہمدرد مرہم کی مالش فوراً درد اور ورم میں سکون پیدا کرتی ہے۔ پرانے گٹھیا میں جب جوڑوں کے اطراف کی ریشہ دار ساخت دبیز اور سخت ہو کر جوڑوں کی حرکت کم یا موقوف ہو جائے، ہمدرد مرہم مسلسل پندرہ بیس روز تک ماؤف جوڑوں پر ملنا چاہیے اوپر سے فلالین کا ٹکڑا یا روئی رکھ دینی چاہیے۔ تھوڑے ہی دنوں میں ورم دور ہو جاتا ہے اور جوڑوں کے اطراف کی ریشہ دار ساخت اصل حالت پر آ جاتی ہے۔ جوڑوں کے عضلات موٹے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم ملنے کے بعد معمولی روئی کی جگہ جاذب روئی (ابسار بنٹ کاٹن) باندھی جائے تو بہت اچھا ہے۔

جوڑوں کا پتھرانا یہ بیماری گٹھیا کے مقابلہ میں زیادہ خراب اور سخت ہے۔ اس میں جوڑوں کی کریاں اور جھلیاں ضائع ہو جاتی ہیں اور کریوں کی جگہ ہڈیاں پیدا ہو جاتی ہیں جب کسی جوڑ میں سوجن اور درد ہو کر رفع ہو جائے اور پھر بار بار یہ صورت پیدا ہو تو ہمدرد مرہم کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ تاکہ جوڑ محفوظ رہے۔ اگر حاملہ یا دودھ پلانے والی عورتیں اس مرض میں مبتلا ہو جائیں تو ہمدرد مرہم کی مالش ان کے جوڑوں کو سخت ہونے سے بچاتی ہے

نقرس (گاوٹ) یہ بیماری حاد اور مزمن قسم کی ہوتی ہے۔ اس میں پاؤں ہاتھوں اور انگلیوں کے جوڑ سوج جاتے ہیں اور ان میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر پہلی قسم میں ہمدرد مرہم متواتر ماؤف جوڑوں پر ملا جاتا رہے تو مرض کے حملے رک جاتے ہیں اور بیماری مزمن صورت اختیار نہیں کرتی۔ اگر بدقسمتی سے اس کا موقع باقی نہ رہا ہو اور مزمن ہو چکا ہو تو روزانہ ہمدرد مرہم دو مرتبہ جوڑوں پر ملنا چاہیے تاکہ جوڑوں کا درد رفع ہو جائے اور وہ بے ڈول نہ ہونے پائیں۔

درد کمر (لمبے گو) اور لنگڑی کے درد (سیاٹیکا) میں بھی ہمدرد مرہم اپنا اعجاز دکھائے بغیر نہیں رہتا۔

ورم گردہ شدید سردی لگنے، بارش میں بھیگنے یا کسی اور وجہ سے دفعتہً گردے میں ورم ہو کر درد پیدا ہو جائے پیشاب بار بار آنے لگے تو فوراً درد کے مقام پر ہلکے ہاتھ سے ہمدرد مرہم کی مالش کر کے روئی رکھ دینی چاہیے اور جب تک معقول طبی امداد میسر نہ ہو یہی عمل جاری رکھنا چاہیے۔ تاکہ گردوں کی ساخت کا ورم آہستہ آہستہ اتر جائے اور درد بالکل باقی نہ رہے۔

خارش (پرورائیگو) جس وقت بدن میں چھوٹی چھوٹی پھنسیاں پیدا ہو کر ان میں کھجلی پیدا ہونے لگے اور مریض کھجلاتے کھجلاتے بدحواس ہو جائے تو ہمدرد مرہم کی سحر کاریوں پر پورا بھروسہ کرنا چاہیے۔ پھنسیوں پر نہایت آہستگی سے ہمدرد مرہم مل ڈالیے۔ چند بار کے ملنے سے پھنسیاں، خارش اور جلن رفع ہو جائے گی۔ عورتوں کو زمانۂ حمل میں یا ماہواری کی خرابی سے خارش کی شکایت ہو جائے تو ہمدرد مرہم کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ ہمدرد مرہم ہر مقام کی خارش کے لیے مفید ہے

چھوت دار کھجلی اس قسم کی کھجلی بڑی تیزی سے ایک مریض سے دوسرے کو لگ جاتی ہے۔ اس میں بدن میں جلن پیدا ہو کر پھنسیاں اور چھالے نمایاں ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چھوت دار کھجلی کے باریک اور حیوانی کیڑے کو پہلی دوسری مرتبہ کے استعمال ہی سے ہلاک کر دیتا ہے تھوڑے ہی دنوں میں چھالوں اور پھنسیوں کو آرام ہو جاتا ہے اور ان میں پیپ یا رطوبت باقی نہیں رہتی۔ کیوں کہ ہمدرد مرہم پیپ پیدا کرنے والے کیڑوں کو بھی مار ڈالتا ہے۔

چھاجن - ایگزیما اس میں بہت چھوٹی چھوٹی شفاف اور گنجان پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن میں درد جلن اور سخت کھجلی ہوتی ہے اس کی بہت سی قسمیں ہیں، سادہ سرخی مائل، آبلہ دار، پیپ دار وغیرہ۔ ہمدرد مرہم ان تمام اقسام کا کامیاب علاج ہے۔ چھاجن کے مقام پر ہمدرد مرہم لگا کر اس پر صاف کپڑا اور ذرا سی روئی رکھ کر باندھ دینا چاہیے۔

بسہری یہ ناخن کی بیماری ہے ناخن میں سوزش اور سخت تکلیف ہوتی ہے۔ ناخن کی جڑ اور اس کے آس پاس سوجن اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ ناخن کو دبانے سے پیپ نکلا کرتی ہے۔ یہ بہت ہی خراب بیماری ہے۔ جب اس کی ابتدائی علامات پیدا ہوں فوراً ہمدرد مرہم لگا کر باندھ دینا چاہیے، اگر ناخن نکل کر زخم پیدا ہو چکا ہو تو زخم کو باقاعدہ دھو کر ہمدرد مرہم کی پٹی لگانی چاہیے۔

داد جہاں داد ہوتا ہے پہلے وہاں چھوٹے چھوٹے

سرخی مائل نقطے پیدا ہوتے ہیں جو بعد کو گول چکروں میں بدل جاتے ہیں۔ پھر جلد سُرخ ہو کر ننھی ننھی لال رنگ کی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ یہ بیماری ایک خاص قسم کے نباتی کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہمدرد مرہم اس قسم کے کیڑے مار کر داد کو بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ دن میں چند بار داد پر ہمدرد مرہم لگا کر انگلی سے آہستہ آہستہ جذب کرنا چاہیے۔

چمبل شروع میں جلد پر کہیں کہیں چھوٹے گلابی رنگ کے ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جن سے ذرا ذرا سے پرت نکلتے رہتے کھجلی بھی ہوتی ہے۔ ہمدرد مرہم چمبل کو بڑھنے سے روک دیتا ہے اور رفتہ رفتہ مرض کا خاتمہ کر دیتا ہے۔

انھوریاں یہ باجرہ کی برابر پھنسیاں ہوتی ہیں جن میں جلن یا سرخی نہیں ہوتی۔ ہمدرد مرہم کے لگانے سے پسینہ کی گلٹیوں اور جلد کے اوپری پرت سے رکا ہوا پسینہ نکل جاتا ہے اور انھوریاں جلد مرجھا جاتی ہیں۔

گرمی دانے ان کو الائیاں بھی کہتے ہیں یہ چھوٹی چھوٹی موتیوں کے مانند پھنسیاں ہوتی جو جلد کے اوپری پرت میں پسینہ رُک جانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ ہمدرد مرہم کے استعمال سے جلد کے تمام طبقات پر نہایت عمدہ اثر پڑتا ہے۔ یہ ان کے تمام فضلات اور سڑی ہوئی ناکارہ رطوبتوں کو نکال دیتا ہے اس لیے الائیوں کے علاوہ اور بھی سینکڑوں جلدی بیماریوں کے لیے ہمدرد مرہم بھروسے کی دوا ہے۔

نملہ اس مرض میں چھوٹی چھوٹی گول اور گنجان پھنسیاں نکل آتی ہیں جس مقام پر پھنسیاں نکلنے والی ہوتی ہیں، پہلے وہاں گرمی اور ٹیس ہوتی ہے۔ پھر وہ جگہ سُرخ ہو کر سوج جاتی ہے اور چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ درحقیقت یہ ایک قسم کا داد ہے جس میں چھوت نہیں ہوتی۔ یہ تین قسم کا ہوتا ہے۔ ہمدرد مرہم نملہ کی تینوں اقسام کے لیے بازار کے ہر مرہم پر فوقیت رکھتا ہے اور ہر گھر میں اس کو بار بار آزما کر دیکھ لیا ہے۔

مہاسے جوانی میں منہ پر مہاسے نکل آتے ہیں اور چہرے کو بدرونق بلکہ بھیانک بنا دیتے ہیں۔ بعض عورتیں تو اس مرض کے ہاتھوں تنگ آ جاتی ہیں، درحقیقت یہ مرض

حسن کا گھن

ہے جو عورتوں اور نوجوان مردوں کے چہروں کو بدنما کر دیتا ہے ہمدرد مرہم چکنائی پیدا کرنے والی گلٹیوں کی رطوبت جاری کر کے اس مصیبت سے نجات دلا دیتا ہے۔ صبح کو منہ دھو کر اور رات کو سونے وقت ہلکے ہاتھ سے منہ پر ملنا چاہیے۔

ہاتھ پیروں اور ہونٹوں کا پھٹنا جاڑوں کے زمانہ میں بچوں کے ہاتھ پیر دھول میں کھیلنے اور ٹھنڈی ہوا کے اثر سے پھٹنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم اس شکایت کا مکمل علاج ہے۔ بڑی عمر کے لوگ اور بچے سب اس کے فوائد سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

سوجن ورم کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ جدید تحقیقات کی رو سے یہ مختلف قسم کے کیڑوں سے پیدا ہوا کرتا ہے۔ خراش، چوٹ اور رگڑ وغیرہ سے بھی ورم ہو جایا کرتا ہے۔ ورم کی تین قسمیں ہیں:-

(۱) ورم حاد (اکیوٹ انفلامیشن)
(۲) ورم تحت الحاد (سب اکیوٹ انفلامیشن)
(۳) ورم مزمن (کرانک انفلامیشن)۔

شدید ورم میں مقام ماؤف سرخ اور متورم ہو جاتا ہے ہاتھ لگانے سے گرمی محسوس ہوتی ہے درد ہوتا ہے۔ ہمدرد مرہم تینوں قسموں کے ورموں میں اپنا اعجاز دکھاتا ہے۔ ہمدرد مرہم ورم پر لگا کر روئی رکھ کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔ اگر صحیح وقت پر ہمدرد مرہم کا استعمال کر لیا جائے تو ورم میں پیپ پڑنے کے امکانات مفقود ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم پیپ پیدا کرنے والے جراثیم کو بالکل فنا کر دیتا ہے۔

پھنسی جس وقت کسی جگہ جلن ہو کر سُرخ پھنسی نکل آئے جس میں کھجلی بھی ہو تو ایک پھائے پر ہمدرد مرہم لگا کر پھنسی پر رکھ دینا چاہیے اوپر سے روئی رکھ کر پٹی باندھ دینی چاہیے اگر پھنسی میں پیپ پڑ جائے تو نیم کے پانی سے دھو کر ہمدرد مرہم سے ڈریسنگ کر دینی چاہیے۔ پھنسی میں کوئی غار یا خلا ہو جائے تو ہمدرد مرہم کی بتی ضرور رکھنی چاہیے۔

شب چراغ (کاربنکل) یہ جلد اور اسی کے نیچے کی ساخت میں پھیلنے والی سوزش ہے جسے بڑا دنبل ہی کہنا چاہیے۔ مقام ماؤف کی جلد نہایت سرخ دردناک اور متورم ہوتی ہے۔ ورم بڑھتا جاتا ہے اور اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ پھر ایک آبلہ سا پیدا ہو کر پھٹ جاتا ہے اور اس کے نیچے متعدد سوراخ دکھائی دینے لگتے ہیں، پتلی پیپ نکلتی ہے، دبانے سے گاڑھی لیس دار رطوبت نکلتی ہے۔ زخم بڑھتا جاتا ہے اور مقام ماؤف پر لستے

سوراخ ہو جاتے ہیں کہ وہ جگہ چھلنی ہو جاتی ہے۔ پہلے زخم کو نیم کے پانی یا کسی اور دافع تعفن اور قاتل جراثیم دوا سے دھو کر ہمدرد مرہم کا پھایہ لگا دینا چاہیے۔ اوپر سے روئی رکھ کر صاف ململ کی پٹی باندھنا بھی ضروری ہے چوبیس گھنٹوں میں دو مرتبہ اسی طرح ڈریسنگ کی جائے تو بہت جلد آرام ہو جاتا ہے۔

پھوڑا کسی عضو کی ساخت میں پیپ جمع ہو جانے کو پھوڑا کہتے ہیں۔ پھوڑے کی چھ قسمیں ہوتی ہیں۔ ابتدا میں عام طور پر مقام ماؤف گرم اور سرخ ہو جاتا ہے۔ درد اور ورم کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ پھوڑے کو پہلے پلٹس باندھ کر یا شگاف دے کر پھوڑنا چاہیے۔ پھر ہمدرد مرہم سے ڈریسنگ کرنی چاہیے۔

زخم زخم مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ ہمدرد مرہم کا استعمال ہر قسم کے زخم حتیٰ کہ آتشک کے زخم کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔ آتشک کے زخموں پر ہمدرد مرہم لگانے سے فوراً ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور آہستہ آہستہ زخم بھر جاتے ہیں۔

سست زخم، دردناک زخم، متورم زخم، سڑان دار زخم کو بھی ہمدرد مرہم بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ جس زخم پر بھی ہمدرد مرہم لگایا جائے پہلے اسے نیم کے پانی سے دھو لینا ضروری ہے۔ پھر عمدہ صاف کپڑے پر مرہم لگا کر زخم پر رکھ دینا چاہیے اوپر روئی رکھ کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔ روئی بہت عمدہ اور صاف ہونی چاہیے۔ ضرورت ہو تو روئی کو پہلے پانی میں ڈال کر خوب ابال لینا چاہیے۔

اورنگ زیبی زخم جیسے دہلوی، لاہوری اور سرحدی زخم بھی کہتے ہیں اور جس میں مچھر کے کاٹنے کا سا نشان ہوتا ہے پھر آہستہ آہستہ سرخی جلن اور درد پیدا ہو کر دو تین ہفتہ میں زخم ہو جاتا ہے۔ زخم کے اوپر سرخ اور اونچے اونچے انگور نظر آتے ہیں۔ ان انگوروں پر جلد کھرنڈ آجاتا ہے۔ مواد جاری رہتا ہے۔ اس قسم کے زخم میں چھلکا اتر کر پھر پیدا ہو جاتا ہے اور یہ سلسلہ قائم رہتا ہے لیکن ہمدرد مرہم کے باقاعدہ استعمال سے اورنگ زیبی زخم کو بہت جلد آرام ہو جاتا ہے۔

زخم بستری جب مریض عرصہ تک بستر پر پڑا رہے اور اس کی کمر یا کولہوں وغیرہ پر زخم ہو جانے کا اندیشہ ہو تو فوراً ہمدرد مرہم مل دینا چاہیے۔ اگر زخم پیدا ہو چکے ہوں تو عام زخموں کی طرح ان پر ہمدرد مرہم لگانا چاہیے۔

تلوار، چھری اور چاقو کا زخم بھی ہمدرد مرہم لگانے سے بہت جلد بھر جاتا ہے اس کے علاوہ اور جتنے زخم ہیں سب کے لیے ہمدرد مرہم کارآمد اور بازار کے ہر مرہم سے بہتر ہے۔

ناصور اگر دنبل کا جوف کسی وجہ سے نہ بھرے تو وہ سکڑ کر تنگ نلی کی طرح ہو جاتا ہے اور اس سے تھوڑا بہت مواد رستا رہتا ہے۔ ہمدرد مرہم کو کسی نہ کسی طرح تنگ نالی تک پہنچنے کا موقع مل جائے پھر وہ ناصور کو اچھا کر کے ہی چھوڑتا ہے۔ ممکن ہو تو کپڑے کی بتی میں لگا کر ہمدرد مرہم کو تنگ نالی تک پہنچانا چاہیے۔ سوراخ بہت ہی تنگ ہو تو زیتون یا کمیلہ کے تیل میں ہمدرد مرہم کو گھول کر بار بار سوراخ میں ٹپکانا چاہیے۔

چوٹ لگنا:- مکا یا لکڑی لگنے، کواڑ یا ریل کی کھڑکی میں ہاتھ یا انگلی دب جانے اور کچل جانے سے یا ٹانگ پر گاڑی کا پہیہ پھر جانے کسی قسم کی چوٹ لگ جائے یا وہ عضو کچل جائے تو بہت جلد ہمدرد مرہم لگا کر اوپر سے برف یا ٹھنڈے پانی میں بھیگا ہوا کپڑا باندھ لینا چاہیے۔ چوٹ لگنے اور کچلے جانے یا دب جانے میں ہمدرد مرہم فوراً درد کو کم کر کے سکون بخشتا ہے، سفر پر روانہ ہوتے اور

ریل میں بیٹھتے وقت

اپنے سامان میں ہمدرد مرہم کی ڈبیہ ضرور دیکھ لینی چاہیے جو طبی امداد بہم نہ پہنچنے پر بہترین معاون ثابت ہوتی ہے۔

رگڑ لگنا چھلے ہوئے مقام پر نہایت شدید درد ہوتا ہے جب کوئی جگہ چھل جائے تو اس کو احتیاط سے صاف کر کے ہمدرد مرہم کا پھایہ رکھ دینا چاہیے۔

موچ آجانا جس جوڑ میں موچ آتی ہے وہ سوج جاتا ہے اور جوڑ میں درد ہوتا ہے، حرکت نہیں دی جا سکتی، چلتے پھرتے یا

شکار کھیلتے وقت

ناہموار مقامات اور پہاڑوں میں گھومتے وقت پیر یا کسی اور جوڑ میں موچ آجائے اور ہمدرد مرہم کی ڈبیہ جیب میں ہو تو فوراً ہمدرد مرہم مل کر رومال یا کسی اور کپڑے کی

پٹی لپیٹ دینی چاہیے۔ کچھ نہ ہو تو ہمدرد مرہم مل کر جوڑ کو یوں ہی چھوڑ دینا چاہیے۔ بدقسمتی سے ہمدرد مرہم پاس نہ ہو تو جوتا وغیرہ نہ اتاریں اور ہمدرد مرہم حاصل ہونے تک عضو کو آرام سے رکھیں۔ ٹھنڈے پانی سے بھگوئیں جب ہمدرد مرہم مل جائے تو اسے لگانے میں دیر نہ کریں۔

آگ سے جلنا جلتے ہی ہمدرد مرہم لگا دیا جائے تو آبلہ نہیں پڑتا اور جلن رفع ہو جاتی ہے۔ اگر جلد کا بالائی اور گہرا طبق جل گیا ہو تو ہمدرد مرہم کو کئی دن تک استعمال کرنا چاہیے تاکہ جلے ہوئے مقام پر نشان باقی نہ رہے اور جلد سکڑنے نہ پائے۔ پٹرول، گرم پانی، تیل یا بارود وغیرہ سے جلنے کی صورت میں بھی یہی عمل کرنا چاہیے۔

بچھو اور بھڑ کا کاٹنا بچھو، بھڑ، شہد کی مکھی یا کوئی اور کیڑا ڈنک مار دے تو جس قدر جلد ممکن ہو ہمدرد مرہم لگا دینا چاہیے، کاٹے ہوئے مقام پر ہمدرد مرہم لگانے سے جلن بالکل مٹ جاتی ہے۔

ہمدرد مرہم اور حوادث

میں زہر اور تریاق کا سا تعلق ہے اسے کبھی نہ بھولیے اور ہمیشہ ہمدرد مرہم کو ساتھ رکھیے۔

ہمدرد مرہم آپ کے شہر میں

ہم نے پوری کوشش کر کے ایسا انتظام کر دیا ہے کہ ہمدرد مرہم ہر جگہ ملے۔ اس لیے آپ اپنے شہر کے اچھے دوافروش یا جنرل مرچنٹ کے ہاں سے خریدیے۔ ایک ڈبیہ کی قیمت صرف بارہ آنے ہے۔ اگر کسی وجہ سے آپ کو آپ کے شہر میں ہمدرد مرہم نہ ملے تو کسی دوافروش کو منگا دینے کا مشورہ دیجیے اگر ایسا انتظام نہ ہو سکے تو براہ راست ہم سے منگوائیے۔

کفایت اگر آپ کو ایک ڈبیہ کی ضرورت ہے تو ۱۳؍ کا پوسٹل آرڈر (جو ڈاکخانہ سے ملتا ہے) بھیج دیجیے۔ اور دو ڈبیاں منگوانے کی صورت میں ایک روپیہ تیرہ آنے کا پوسٹل آرڈر یا منی آرڈر بھیج دیجیے۔ دونوں صورتوں میں پیڈ رجسٹرڈ پارسل آپ کو بھیج دیا جائے گا۔ وی۔پی نہ منگوائیے اس میں آپ کے ۶؍ زیادہ خرچ ہوں گے۔ دو ڈبیوں سے زیادہ کی ضرورت ہو تو وی۔پی۔ منگوائیے۔

شائع کردہ۔ ہمدرد دواخانہ، دہلی

ہمدرد مرہم اور صافی جنوبی ہند میں

تمام جنوبی ہند میں ہم نے صافی اور ہمدرد مرہم کی فروخت کا انتظام کر دیا ہے۔ یہاں کے سول ایجنٹ اور سب ایجنٹوں کے پتے درج ذیل ہیں اور ساتھ ہی جن جن حصوں کے وہ ایجنٹ ہیں اسے واضح کر دیا گیا ہے۔

سول ایجنٹ برائے جنوبی ہند مع ریاست ہائے دکن

میسرز اورینٹل کیمسٹس ۹۷ بیرن روڈ۔ نئی دہلی

سب ایجنٹس

۱ میسرز نیشنل نرسنگ ہوم۔ ۱۴۸۴ اکبیر روڈ میسور برائے میسور، کرگ اور اوٹاکمنڈ

۲ میسرز دکن ٹریڈنگ کمپنی۔ ہندوپور

۳ میسرز یونانی میڈیکل ہال۔ مسولی پٹم

۴ میسرز ایسٹرن انجینیر۔ شورانور برائے سیلم، مدھورا، مدراس، ٹنے ویلی اور چنگلے پٹ

۵ میسرز گولڈن کمپنی ۳۵ ڈوپلکس سٹریٹ پانڈیچری (فرانسیسی ہند)

۶ میسرز کمرشیل ایجنسی ۱۸ اندرا سٹریٹ ٹپاکیولیم۔ ترچناپلی

۷ میسرز احمد اینڈ کمپنی کنگسرز وے، سکندرآباد دکن برائے مملکت آصفیہ۔

تیار کنندگان:۔ ہمدرد دواخانہ، دہلی (ہندستان)

ہماری ایجنسیاں

ہماری ان ایجنسیوں میں ہماری سب پیٹنٹ ادویہ دہلی کی قیمتوں پرمل سکتی ہیں

۱ کان پور:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ چوراہا مول گنج، نئی سڑک
۲ لکھنؤ:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ امین الدولہ پارک
۳ آگرہ:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ حکیم وصی روڈ
۴ شملہ:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ لوئر بازار
۵ برہان پور:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ نزد سینما
۶ مئو ناتھ بھنجن:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ دھوبی کی املیا (ضلع اعظم گڑھ)
۷ بنارس:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ دال منڈی
۸ الہ آباد:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ چوک
۹ گونڈہ:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ بڑا بازار
۱۰ گورکھپور:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ ریلوے مارکٹ
۱۱ سیتاپور:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ تھومسن گنج
۱۲ بدایوں:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ چھے سڑکہ
۱۳ علی گڈھ:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ سرائے حکیم
۱۴ میرٹھ:۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ ـــــ گذری بازار

(باقی ایجنسیوں کا اعلان آئندہ ماہ کیا جائے گا۔)

یہ نیا مرہم تمام جِلدی امراض اور زخموں کا

تیر بہدف اور عجیب و غریب علاج ہے۔

HAMDARD OINTMENT

HEALING, SOOTHING & ANTISEPTIC

हमदर्द मरहम

ہمدرد مرہم ایک صدی پرانے نسخے سے تیار کیا گیا ہے جسے مغلیہ دور کے اطبّا نے ایجاد کیا تھا۔ ہمدرد جس پھرتی سے درد کو ور وکتا (؟) سوزش اور ورم کو کم کرتا ہے اسے دیکھ کر آپ دنگ رہ جائیں گے۔ کسی بھی جِلدی تکلیف یا زخم پر لگاتے ہی اس کے جراثیم کُش اجزا جراثیم کو فوراً ہلاک کر دیتے ہیں۔ یہ زخم کو پکنے اور خون کو زہر آلود ہونے سے بھی بچاتا ہے۔

آپ کو ہمدرد مرہم ضرور آزمانا چاہئے۔ وقت بیوقت کے لئے ایک ڈبیہ اپنے مکان، دفتر یا کارخانے میں ضرور رکھئے۔ ایک صدی سے زیادہ عرصے سے جڑی بوٹی سے تیار شدہ یہ مرہم کروڑوں اِنسانوں کی تکلیف کو رفع کر چکا ہے۔ اب یہ ہندستانی حکیموں کا خفیہ نسخہ آپ کو تکالیف سے نجات دلانے کیلئے مرہم کی شکل میں پیش کیا جا رہا ہے۔

ہمدرد کٹنے کے زخم۔ جلنے کے زخم۔ ناسور۔ خارش۔ کھجلی اور داد وغیرہ کے لئے اکسیر ہے۔

آج ہی ہمدرد خرید لیجئے

آپ کیا جانیں کہ کب آپ کو اس کی ضرورت پڑ جائے جب کوئی حادثہ ہو جاتا ہے تو اس کا فوراً علاج نہ کرنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ دو ڈبیاں خریدیئے ایک گھر کے لئے اور دوسری دفتر یا کارخانے کے لئے۔

ہمدرد مرہم

جڑی بوٹیوں کا

ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز دہلی

(صافی خون دوا صافی کے تیار کرنے والے)

M·A·HD 2

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدردِ صحت دھلی

نگراں:- حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی | مرتبہ:- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد ۱۴ | فہرست مضامین ماہ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء | نمبر ۱۰

قیمت سالانہ ایک روپیہ | قیمت فی پرچہ، تین آ۔

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

شادی کرو اور بہت دن جیو

(از ڈاکٹر ہیلبرٹ۔ ایل۔ ڈن)

لڑائی میں شامل ہونے والے تمام ممالک نے دوران جنگ میں اس حقیقت کو اچھی طرح پالیا کہ مجرد وغیر شادی شدہ سپاہیوں کی بہ نسبت شادی شدہ ومتاہل زندگی گزارنے والے سپاہی اُن بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن پر انسان کے اخلاقی وجود کی اساس قائم ہے یعنی ان میں غیر شادی شدہ سپاہیوں کے مقابلہ میں ارادہ کی طاقت، فیصلہ کی قوت، صبر واستقلال کے ساتھ لگاتار کام کرنے کی صلاحیت، معاملہ فہمی وتدبر کے ساتھ باضابطہ کام کرنے کی قابلیت اور حالات کو سمجھ کر ان کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لینے کی اہلیت کہیں زیادہ پائی جاتی ہے۔ حاصل کلام یہ کہ متاہل زندگی گزارنے والے سپاہی ان تمام بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن کی بدولت ایک قوم دوسری قوم پر فتح پاجاتی ہے۔ چنانچہ امریکا میں جنگ کے فوراً ہی بعد سے اس قسم کا لٹریچر کثرت سے پیدا ہونے لگا ہے جن میں ازدواجی زندگی ومتاہل زندگی کے فوائد پر ہر پہلو سے روشنی ڈالی جانے لگی۔ زیر نظر مضمون بھی نشرواشاعت کے اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔ اس میں ڈاکٹر ہیلبرٹ نے طبّی نقطۂ نظر سے متاہل زندگی کے فوائد پر روشنی ڈالی ہے اور امریکا والوں کو بتایا ہے کہ متاہل زندگی گزارنے والوں کے مقابلہ میں تجرد کی زندگی بسر کرنے والے نہ صرف یہ کہ امراض وحوادث کا زیادہ شکار ہوتے ہیں بلکہ ان کی عمریں بھی کم رہ جاتی ہیں۔

ڈاکٹر موصوف نے اس سلسلہ میں جو کچھ لکھا ہے ہم اس کے ایک ایک حرف کی تائید کرتے ہیں لیکن ہماری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ ان بنیادی غلط تصورات زندگی کی موجودگی میں جس کے بطن سے ہماری موجودہ تہذیب نے جنم لیا ہے اور جس میں عائلی زندگی (فیملی لائف ــــــــ) کا تصور مدنیت کے ابتدائی جاہلی دور کی یادگار سمجھا جاتا ہے اس قسم کا لٹریچر کیا حیثیت رکھے گا۔ آپ نظری حیثیت سے لاکھ اس حقیقت پر ایمان لے آئیں لیکن اس غلط بنیاد کا کیا کریں گے جس پر یورپ وامریکا کی پوری عملی زندگی قائم ہے ہمارے خیال میں تو امریکا میں اس لٹریچر کا وہی حشر ہوگا جو شراب کے نقصانات ومضرت رساں اثرات پر کروڑ ہا رُپے کے صرفہ سے شائع شدہ لٹریچر کا ہوا تھا۔ اس کا اثر اہل امریکا کی عملی زندگیوں پر بالکل کچھ نہیں پڑا تھا۔ جہاں تک علمی حیثیت سے شراب کے نقصان دہ ہونے کا تعلق تھا کسی امریکن کو اس سے اختلاف نہ تھا لیکن جیسے ہی اس کے نتیجہ میں تحریم شراب کا قانون پاس ہوا تمام ملک کے لیے ایک رات شراب کے بغیر گزارنی دوبھر ہوگئی۔ اور انھوں نے بہت جلد اپنی عملی زندگی سے یہ ثابت کر دیا کہ امریکا میں اس قسم کے قانون پاس کرنا قطعاً بے سود ہے۔

خیر یہ قومیں تو پھر آزاد ہیں۔ اگر وہ ٹھان لیں تو کسی نہ کسی حد تک اپنی غلطیوں کے ازالہ کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ لیکن ہم ہندوستانیوں کا معاملہ بالکل ہی مختلف ہے۔ ہمارے اپنے ہاتھ میں کچھ نہیں ہے۔ ہمیں اگر اپنی غلط روش پر آگاہی بھی ہو جائے تو ہم اس نقصان کی تلافی کرنے پر مقدرت نہیں رکھتے جو ہماری غلط روش کی بدولت ہم کو پہنچ چکے گا۔ افسوس ہے کہ اس پر بھی ہم نے اپنے لیے یہ ضروری سمجھ لیا ہے کہ جو یورپ وامریکا میں ہو خواہ وہ کیسا ہی غلط کیوں نہ ہو، وہی ہم کو بھی کرنا چاہیے۔ وہاں برتھ کنٹرول کا زور ہوا تو یہاں بھی بغیر سوچے سمجھے اس کا چرچا ہونے لگا۔ وہاں ازدواجی وعائلی زندگی کو انسان کی فطری زندگی پر ایک ناجائز پابندی سمجھا جانے لگا تو کچھ آوارہ خیال ہمارے ہاں بھی نکاح وازدواجی زندگی کا مذاق اڑانے لگے۔ معلوم نہیں اس غلام قوم کا

شادی کرو اور بہت دن جیو

کیا ہوگا جو زبان سے تو آزادی آزادی پکارتی ہے لیکن فکری و عملی زندگی میں یورپ کی غلامی میں نہایت تیزی کر جاری ہے۔ ممکن ہے یہ مختصر مضمون اس جہت میں ہمارے لیے سوچنے کی مزید راہیں پیدا کرے اور ہم اپنی زندگیوں کو ان غلط راہوں پر لگانے سے باز آجائیں جن پر چل کر آج یورپ و امریکا زبردستی تباہی کی طرف بڑھ رہے ہیں۔

(ہمدرد صحت)

اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ "بوڑھا باپ" "بے وقت" کہتے ہیں جب لوگوں کی گردن کاٹنے کے لیے اپنی "درانتی" کو گھماتا ہے تو شادی شدہ اشخاص پر زیادہ مہربان ہو جاتا ہے اس کے بہت سے اسباب بتائے گئے ہیں۔ اگرچہ اس اہم مسئلہ کے تمام جوابات ہم کو معلوم نہیں ہیں مگر کچھ باتیں معلوم ہو چکی ہیں۔ پچھلے دنوں ولایات متحدہ امریکا کے "ادارہ مردم شماری" نے جو اعداد و شمار پیش کئے ہیں ان سے جن حقیقتوں پر روشنی پڑتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں:۔

(۱) جینے کے معاملہ میں شادی شدہ مردوں اور عورتوں کو زیادہ موافق ماحول نصیب ہوتا ہے۔

(۲) زندگی بھر تمام مختلف عمروں میں مجرد اشخاص کی بہ نسبت متاہل اشخاص کی شرح اموات کم ہے۔ یعنی شادی شدہ اشخاص کم مرتے ہیں اور غیر شادی شدہ اشخاص زیادہ مرتے ہیں۔

(۳) بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کی بہ نسبت مجرد اشخاص خواہ مرد ہوں یا عورت کچھ زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں۔

(۴) عمر جوں جوں بڑھتی جاتی ہے، بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کے تناسب زندگی و موت میں ایک عجیب فرق پیدا ہوتا جاتا ہے۔ یعنی عمر کے پہلے حصے میں بیوہ عورتیں مطلقہ عورتوں کی بہ نسبت زیادہ مرتی ہیں اور عمر کے آخری حصہ میں مطلقہ عورتوں کی شرح اموات بیوہ عورتوں سے زیادہ ہوتی ہے۔

اموات کی شرح کا یہ فرق ایسا نہیں ہے جسے آسانی سے نظر انداز کر دیا جائے۔ مجموعی طور پر یہ فرق بہت زیادہ ہے۔ بیس برس یا اس سے زیادہ عمر رکھنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں کے مرنے کا تناسب ۱۰۰ اور ۱۴۱ ہے۔ یعنی اگر ایک سو متاہل مرد مرتے ہیں تو ایک سو اکتالیس "مجرد" مرد مرتے ہیں اسی طرح بیس سال کی عمر تک پہنچنے کے بعد جو عورتیں مرتی ہیں ان کی موت کا تناسب یہ ہے۔ کتخدا عورتیں ۱۰۰۔ ناکتخدا عورتیں ۱۱۷

مردوں اور عورتوں کی شرح اموات کے فرق کا کچھ سبب یہ بھی ہے کہ عورتوں کو زچگی کے ایام میں مرنے کا زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اس قسم کی اموات کو شمار سے خارج کر دیا جائے تب بھی ناکتخدا عورتوں کی اموات کی تعداد کتخدا عورتوں کی اموات کی تعداد سے بیس فیصدی زیادہ ہی رہتی ہے۔

بہرحال یہ حقیقت اپنی جگہ مسلّم ہے کہ شادی شدہ غیر شادی شدہ لوگوں کی بہ نسبت لمبی عمروں کو پہنچتے ہیں۔ اور جب تحقیق یہ ہے تو امریکا کی ہر لڑکی کو اس سے فائدہ اٹھانا چاہئے اور جنگ سے واپس آنے والے سپاہیوں سے یا اپنے پسندیدہ مرد یا اپنے منگیتر سے یہ کہنا چاہیئے کہ "پیارے۔ مجھ سے جلد شادی کر لو تاکہ اس سے تمھاری عمر میں اضافہ ہو جائے۔" دوسرا جملہ وہ یہ بھی کہہ سکتی ہے کہ "آؤ ہم تم جلد شادی کر لیں علیحدہ علیحدہ رہنے کے بجائے اگر ہم میاں بیوی کی حیثیت سے یکجا رہیں گے تو ہماری عمریں لمبی ہوں گی اور ہم زیادہ دنوں تک خوشی کی زندگی بسر کر سکیں گے۔"

اچھا مجموعی طور پر مردوں کا اوسط زندگی عورتوں کے اوسط زندگی سے کیوں کم ہوتا ہے؟ اس مسئلہ پر بھی نظر غائر ڈالنی چاہیئے۔ اس مسئلہ پر میں نے جتنا زیادہ غور کیا ہے میں اسی نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ وہ مخصوص اسباب جن کی بنا پر مردوں کی موتیں عورتوں کی نسبت زیادہ واقع ہوتی ہیں یہ ہیں:۔ قلب کی بیماریاں، حادثات، ورم گردہ، نمونیا، دق و سل، خودکشی، آتشک التہاب زائدہ، معدے کا زخم، جگر کی بیماری (تشمع الکبد) اور واردات قتل و غارت وغیرہ۔ لیکن اس کے برعکس کچھ بیماریاں ایسی بھی ہیں جن کی وجہ سے مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ ہلاک ہوتی ہیں: مثلاً ذیابیطس اور پتے کی بیماریاں۔ ان کے علاوہ زچگی کی وجہ سے بھی عورتوں کی موتیں واقع ہوتی ہیں۔

بعض بیماریاں ایسی ہیں جو مرد اور عورت دونوں کو یکساں طور پر ہلاک کرتی ہیں۔ مثلاً سرطان، مرگی اور درد دل وغیرہ

بہرحال ازدواجی زندگی میں بھی اگرچہ مردوں اور عورتوں کو ہلاک کرنے والی بیماریاں اپنے ترجیحی عمل کو قائم رکھتی ہیں تاہم اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ شادی ایک ڈرامائی اثر رکھتی ہے اور حیرت انگیز طریقہ پر ان مہلک امراض کی روک تھام اور شرح اموات میں کمی کا باعث ہو جاتی ہے۔ اموات کے مختلف اسباب کی جداگانہ حالتیں ذیل میں درج

کی جاتی ہیں:-

قلبی امراض:- قلب کی بیماریوں سے ہر عمر کے شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی شرح اموات، غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں سے کم ہے۔ بلوغ اور جوانی کی زندگی میں متاہل لوگوں کی شرح اموات مجرّد لوگوں کی شرح اموات کی نصف ہے۔ البتہ زندگی کے آخری حصہ میں یہ فرق اتنا نمایاں نہیں رہتا۔ امراض قلب سے مرنے والوں میں مجرّد یا مطلقہ لوگوں کے مقابلہ میں رانڈوں اور رنڈووں کی شرح اموات کسی قدر زیادہ ہے۔

حادثات:- حادثات زیادہ تر مردوں ہی کی موت کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے کہ مرد عام طور پر زیادہ خطرناک قسم کی زندگی بسر کرتے ہیں اور مہماتی سرگرمیوں میں مصروف رہتے ہیں۔ حادثات کے باعث عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات دوگنی اور بعض ممالک میں تین گنی ہے۔ لیکن ازدواجی زندگی پھر بھی اموات میں تخفیف کر دیتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ مرد اور عورت دونوں محتاط رہنے لگتے ہیں اور خطرات سے بچنے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔ اور مجرّد لوگوں کو احتیاط اور حفظ ماتقدم کا خیال کم پیدا ہوتا ہے۔

ورم گردہ:- اس بیماری سے مرنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ لوگوں کی تعداد میں بہت تھوڑا فرق ہے لیکن اس میں بھی بیواؤں کی شرح اموات زیادہ پائی گئی ہے۔

نمونیا:- اس بیماری میں عورتوں کی بہ نسبت مرد زیادہ مرتے ہیں۔ ازدواجی زندگی ان کی شرح اموات میں بھی تخفیف کرتی ہے۔ اس کے دو سبب سمجھ میں آتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ شوہر اور بیوی دونوں احتیاط برتتے ہیں اور خود کو امراض کے حملہ سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں، دوسرے یہ کہ بالکل غیر شعوری طور پر میاں بیوی دونوں ایک دوسرے کو اچانک موسمی تبدیلیوں کے اثرات سے بچنے کی ہر وقت تلقین کرتے رہتے ہیں۔

دق وسل:- ۵۲ سال سے کم عمر کے لوگوں میں دق وسل سے مرنے والے مردوں اور عورتوں کا تناسب ۲ اور ۳ ہے یعنی مرد کم مرتے ہیں اور عورتیں زیادہ مرتی ہیں لیکن ۵۲ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ تناسب الٹا ہو جاتا ہے۔ یعنی اگر مرد دو مرتے ہیں تو عورت ایک۔

مجرد لوگوں میں متاہل لوگوں کی بہ نسبت دق وسل کے باعث شرح اموات دوگنی یا تین گنی پائی گئی ہے۔ اور اس مرض کے متعلق ایک حیرت انگیز بات یہ ہے کہ نوجوان بیواؤں اور رنڈووں پر اس کا حملہ ازدواجی زندگی بسر کرنے والے جوڑوں سے تین یا چار گنا زیادہ ہوتا ہے۔

خودکشی:- خودکشی کے واقعات عورتوں سے زیادہ مردوں میں، اور شادی شدہ لوگوں سے زیادہ غیر شادی شدہ لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔ متاہل زندگی کا استحکام اور اس کی ذمہ داریاں، اور اولاد کی محبت وغیرہ خودکشی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹیں ہیں۔ لیکن طلاق کے ذریعے علیحدگی اختیار کرنے والے مردوں اور عورتوں میں خودکشی کے واقعات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کا نفسیاتی سبب ظاہر ہے۔

آتشک:- آتشک کی بیماری عام طور پر عورتوں کی بہ نسبت مردوں کو دوگنی سے بھی زیادہ تعداد میں ہلاک کرتی ہے۔ لیکن نوجوانی کے زمانہ میں دونوں کی شرح اموات تقریباً برابر رہتی ہے۔ ازدواجی زندگی گزارنے والے اس بیماری سے زیادہ تر محفوظ رہتے ہیں۔ اس کا سبب بھی ان کی باہمی وفاداری اور عمل احتیاط میں مضمر ہے۔

التہاب زائدہ:- یہ وہ مرض ہے جس میں زائدہ دودیہ سُوج جاتا ہے اور اس میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات ۳۳ فی صدی زیادہ ہے۔ غالباً اس کا سبب یہ ہے کہ مردوں اور عورتوں کی جسمانی ساخت اور ترکیب میں بہت بڑا فرق ہوتا ہے۔ التہاب زائدہ کے باعث شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی اموات کی تعداد میں کوئی نمایاں فرق نہیں ہے۔

معدے کا زخم:- یہ بیماری عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں چھ سات گنا زیادہ مہلک ہے۔ لیکن شادی شدہ مردوں کو یہ مرض اس لئے کم لاحق ہوتا ہے کہ متاہل زندگی میں ان کو مناسب صحت بخش غذا اور کافی آرام حاصل ہوتا ہے اس کے باعث اموات کا تناسب یہ ہے۔ مجرد لوگ دو تہائی متاہل لوگ ایک تہائی۔

تشمع الکبد یعنی جگر کا موم کی طرح ملائم ہو جانا

اطبا کا خیال ہے کہ یہ خطرناک مرض شراب کی کثرت استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے یہ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ اس مرض سے عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی اموات کی تعداد دوگنی سے بھی زیادہ ہے (یہ صورت حال اُن مغربی ممالک کی ہے جہاں عورتیں بھی تھوڑی مقدار میں شراب پینے سے پرہیز نہیں کرتیں) پھر بھی شادی شدہ لوگوں میں شرح اموات اس لیے کم ہو جاتی ہے کہ مجرّد لوگ بے تحاشا شراب پیتے ہیں اور متاہل لوگ ایک

تو اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرنے لگتے ہیں، دوسرے خانگی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کفایت شعاری پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

قتل کے واقعات:۔ جب انسان خود اپنی نوع کے قتل پر آمادہ ہو جاتا ہے تو یہ بھی کوئی حیرت کی بات نہیں ہے کہ مرد کی جنگجویانہ ذہنیت سے اس کے مقابلہ والے اشخاص یعنی مرد زیادہ اور عورتیں کم ہلاک ہوتی ہیں۔ چونکہ عالم جوانی میں انسانی خون میں جوش اور مزاج میں حرارت زیادہ ہوتی ہے اس لیے اوائل عمر میں قتل کے واقعات زیادہ اور اواخر عمر میں کم تر ہوتے ہیں۔ قتل کے باعث شرح اموات شادی شدہ مردوں میں بھی اور عورتوں میں بھی، غیر شادی شدہ لوگوں سے کم ہے، مگر بیواؤں اور مطلقہ لوگوں میں یہ وارداتیں نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں۔

ذیابیطس:۔ ان امراض میں جو مردوں سے زیادہ عورتوں کو ہلاک کرتے ہیں ذیابیطس سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ اس کی ابتدا چالیس برس کی عمر کے لگ بھگ ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ اس کی ہلاکت آفرینی بڑھتی جاتی ہے۔

رستے کی بیماری:۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ اپنا شکار بناتی ہے۔ غالباً عورتوں میں اس کی وجہ سے زیادہ موتیں استقرار حمل اور زچگی کی وجہ سے واقع ہوتی ہیں۔

آنکھ کے ڈھیلے کا باہر نکل آنا:۔ یہ مرض بھی ایک قسم کا "گھینگا" ہے، جو مردوں کی بہ نسبت عورتوں کے لیے پانچ گنا زیادہ ہلاک ثابت ہوا ہے۔ لیکن اس سے کتخدا اور ناکتخدا لوگوں کی شرح اموات میں کوئی خاص فرق نہیں پایا گیا ہے۔ مرد ہو یا عورت یہ مرض بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ رفتہ رفتہ زیادہ ہلاک ہوتا جاتا ہے۔

سرطان:۔ ہر عمر میں اور مرد اور عورت دونوں میں اس بیماری سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد متاہل لوگوں کی نسبت مجرد لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ فرق عورتوں کی چھاتی کے سرطان میں اور بھی زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے، اور اس حالت میں تجرد کی زندگی بسر کرنے والی عورتوں کی شرح اموات کتخدا عورتوں کی بہ نسبت تین گنی زیادہ ہے۔

صرع:۔ یعنی مرگی مردوں اور عورتوں کو تقریباً برابر کی تعداد میں ہلاک کرتی ہے، مگر شادی شدہ جوڑوں پر کسی قدر مہربان رہتی ہے۔

خاص خاص امراض کی مختصر فہرست اب تمام ہو گئی اور اعداد و شمار نے اس امر کو ثابت کر دیا کہ شادی شدہ لوگوں کی زندگی اور عمر کی طوالت کے امکانات بہت زیادہ ہیں اور غیر شادی شدہ لوگوں کی عمر گھٹ جاتی ہے۔ اسی لیے یہ کہنا صحیح ہے کہ "شادی کرو اور بہت دن جیو"۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

۱۔ زائدہ اعور کا اپریشن (اس کے جواز و عدم جواز پر دلچسپ بحث، واقعات اور مشاہدات کی روشنی میں) —— اقبال حسین ایم۔ اے۔
۲۔ جونک (موجودات عالم میں اس کی حیثیت) —— حکیم محمد احسن سہوانی
۳۔ آپ انسان ہیں یا آتش دان کی چمنی —— جے۔ پی۔ میک اوائے
۴۔ مہاسے —— ارونگ روجرس۔ ایم۔ ڈی
۵۔ مرگ آفرین گردہ —— ترجمہ
۶۔ جادو کی گولیاں (ایک نہایت دلچسپ افسانہ) —— کیشب چندرا، ایم۔ اے۔ بی۔ ایل۔
۷۔ .... (افسانہ) —— کوثر چاندپوری
۸۔ معلومات —— ترجمہ
۹۔ ورزش —— نایاب الدین صاحب
۱۰۔ سوال و جواب —— ایڈیٹر

نوٹ:۔ آپ کی خط و کتابت خواہ وہ ہمدرد دواخانہ کے کسی شعبہ سے متعلق ہو، اس میں اپنا خریداری نمبر ضرور لکھ دیجیے۔

جراثیم کی خانگی زندگیاں

ایک مرتبہ ایک باشندہ امریکا نے ایک باشندۂ چین کا مضحکہ اڑایا تھا کہ وہ سڑے ہوتے انڈے کھاتا ہے۔ چینی نے اس کا انتقام لیا اور یہ جواب دیا کہ اہل امریکا "سڑا ہوا دودھ" کھاتے ہیں۔ مطلب یہ تھا کہ "پنیر" کھاتے ہیں۔ لیکن وہ چھوٹی اور خوردبینی مخلوق جو "بوسیدہ انڈے" اور "بوسیدہ دودھ" پیدا کرتی ہے، اپنے خاندان اور رشتہ داروں میں کچھ ایسے افراد بھی رکھتی ہے جن کی عجیب و غریب اشتہا اور شوق غذا کا مقابلہ چینی یا امریکی بھی نہیں کر سکتے۔

مثلاً نائٹریٹ بیکٹیریا (شورہ بنانے والے جراثیم) امونیا "کھاکر" زندہ رہتے ہیں۔ شکر اور یخنی ان کے لیے باعث ہلاکت ہے۔ وہ امونیائی نمکوں کو اسی طرح "اوکسیجن آمیز" کر لیتے ہیں جس طرح ہم اپنی زندگی اور صحت کے لیے شکر اور چربی کو اوکسیجن آمیز کرتے ہیں۔

زمین میں جراثیم کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جو ہائڈروجن گیس کو ہضم کر لیتی ہیں۔ یہ نامی اجسام ہائڈروجن کو دوبارہ جذب کرکے اسے اوکسیجن آمیز بنا لیتے ہیں۔ یہی ان کا عمل تنفس ہے۔ وہ صرف ہائڈروجن، اوکسیجن، کاربن ڈائی اوکسائڈ اور تھوڑے سے محلول فاسفیٹ (فاسفورس کا نمک) اور نائٹریٹ (شورے کا نمک) جیسی "غذاؤں" پر زندہ رہتے ہیں اور اپنی نسل کو بڑھاتے ہیں۔ ان کو اور کسی غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جراثیم کی ایک خاص نوع ایسی بھی ہے جو ہائڈروجن کے بجائے صرف دلدلی گیس استعمال کرتی ہے اور دوسری وہ ہے جو صرف "کاربن مونوکسائڈ" پر زندگی بسر کرتی ہے۔ موخرالذکر انسانوں اور تمام ذوات الثدی (دودھ پلانے والے جانوروں) کے لیے سخت مہلک ہے۔

سلفر بیکٹیریا (کبریتی جراثیم) کا ایک بہت بڑا گروہ ایسا ہے جو صرف "ہائڈروجن سلفائڈ" پر زندگی بسر کرتا ہے۔ یہ سخت بودار گیس جو سڑے ہوئے انڈوں کی یاد دلاتی ہے، اور جہاں حیوانی اور نباتاتی مادے سڑتے رہتے ہیں وہیں پیدا ہوتی ہے۔ کبریتی جراثیم اس گیس کو اسی طرح استعمال کرتے ہیں جیسے ہم شکر کو کام میں لاتے ہیں۔ وہ اسے کامل طور پر اوکسیجن آمیز بنا لیتے ہیں، اور گندک پیدا کرکے اس کا ایک ذخیرہ اپنے جسم میں اس طرح محفوظ کر لیتے ہیں جیسے ہم کافی مقدار میں شکر کھا کر اپنے جسم میں چربی جمع کرتے ہیں۔ جب ہائڈروجن سلفائڈ کی کمی ہوتی ہے تو یہ جراثیم گندک کے اس ذخیرے کو کام میں لاتے ہیں۔

دق اور سل کے جراثیم اور ان کے تمام رشتہ دار صرف پیرافین پر زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ بعض جراثیم پٹرولیم کے مرکبات کو ہضم کر لیتے ہیں، اور ایک چھوٹا گروہ ایسا ہے جو کاربولک ایسڈ کو بھی کھا جاتا ہے۔

جہاں تک غذا کی مقدار کا تعلق ہے ایک محتاط اور معتدل اندازہ یہ ہے کہ "لبنی ترشہ" کے جراثیم ایک گھنٹہ میں خود اپنے جسم کے وزن سے نسبتاً دوگنی مقدار میں شکر استعمال کرتے ہیں، اور یہ سلسلہ شب و روز ہر گھنٹے جاری رہتا ہے۔ ایک عجیب بات یہ ہے کہ جراثیم کی دنیا خواب سے محروم ہے۔ ان کو نیند کبھی نہیں آتی، اور ہمہ دم یہ حصول غذا میں مصروف رہتے ہیں۔

تخمیری جراثیم اپنے جسمانی وزن سے نصف مقدار میں شکر ہر گھنٹے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض "یوریا جراثیم" (یوریا بیکٹیریا) ہر گھنٹے میں اپنے جسمانی وزن کی سو گنی مقدار میں "یوریا" (دانہ دار حل پذیر بولی مرکب) کو تخمیر سے بھر دیتے ہیں۔

ہمیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تمام جراثیم نہایت حریص اور بسیار خور قسم کے پیٹو جاندار ہیں، جب تک کہ ہم یہ نہ سمجھ لیں کہ استحالہ کی شرح ایک سطحی مسئلہ ہے۔ مثلاً انسانی جسم میں جو پھیپھڑے ہیں وہ تقریباً ½ ایکڑ کی سطح کی نمائندگی کرتے ہیں۔ ہمارے جسم کو اوکسیجن فراہم کرنے کے لیے اتنے رقبہ کی سخت ضرورت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر پونڈ وزن کو ۳۰ مربع فٹ درکار ہے۔

اسی طرح ایک پونڈ وزنی جراثیم کو ۳۰۰،۰۰۰ مربع فٹ درکار ہوں گے۔ لیکن جو شکر ہم کھاتے ہیں اس سے کہیں زیادہ ہم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ لبنی ترشہ کے جراثیم شکر کو صرف لبنی ترشہ میں مبدل کرتے ہیں، اور شکر کے بہت سے حرارے (حرارت کی اکائیاں = کلوریز) غیر مستعمل حالت میں بچ رہتے ہیں،

اور شکر کو ہم کمل طور پر جلا ڈالتے ہیں۔ اس طرح ہر اونس شکر سے ہم ۲۶ گنا حرارے حاصل کرتے ہیں۔

جراثیم کا اجتماع:۔ جب جراثیم کا تذکرہ ہوتا ہے تو ساتھ ساتھ ان کی کثرت تعداد کا خیال بھی ہمارے ذہن میں آتا ہے ہم نے معلوم کر لیا ہے کہ کھٹے دودھ کے ایک مربع سنٹی میٹر میں ایک ارب (سو کروڑ) جراثیم اور مٹی کے ایک ریزے میں (جو چنے کے برابر ہو) ایک کروڑ جراثیم ہوتے ہیں۔ لیکن عام طور پر فی "سنٹی میٹر" ایک ارب سے زیادہ جراثیم نہیں پائے جاتے۔ اب اس کا مقابلہ شہری آبادی سے کیجیے۔

جس طرح پورے کلچر کیے ہوئے مادے میں جراثیم کا اجتماع ہوتا ہے، اس طرح اگر دنیا میں انسانوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی تو ہر شخص دوسرے شخص سے صرف دس فٹ کے فاصلہ پر ہوتا، اور وہ اس طرح کہ اس کے دائیں جانب دس فٹ پر ایک آدمی ہوتا ہے، بائیں جانب دس فٹ پر دوسرا آدمی ہوتا، آگے دس فٹ پر تیسرا آدمی ہوتا، پیچھے دس فٹ پر چوتھا آدمی ہوتا اوپر دس فٹ پر پانچواں آدمی اور نیچے بھی دس فٹ پر چھٹا آدمی ہوتا۔ گویا شش جہات یعنی چھے سمتوں میں یہی صورت ہوتی۔

اسی سے آدمیوں کی بھیڑ کا اندازہ کر لیجیے۔ پھر بھی یہ تعداد کچھ زیادہ نہیں۔ آج بھی بعض لمبے کمروں میں یا ہسپتالوں کے وارڈ میں دو آدمی دس فٹ سے زیادہ فاصلہ پر نہیں رہتے۔ فرق اتنا ہے کہ یہ فاصلہ صرف دو سمتوں میں یعنی دائیں بائیں ہوتا ہے، آگے پیچھے اور اوپر نیچے نہیں ہوتا۔ بعض کاروباری عمارتوں میں یا دفتروں میں دن کے وقت آدمیوں کی بھیڑ ایک مربع سنٹی میٹر میں جراثیم کی بھیڑ سے زیادہ ہوتی ہے مگر جراثیم کی چھوٹی جسامت کا اندازہ آپ اسی سے کر سکتے ہیں کہ اگر ساٹھ جراثیم کو پہلو بہ پہلو ایک لائن میں رکھا جائے، تو اس پوری صف کی لمبائی صرف ایک بال کے قطر کے برابر ہوگی۔

یہ جسمانی ناپ تول صرف اُن جراثیم کی ہے جن کو عام قسموں میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ لیکن دوسری جماعتوں میں بالخصوص کروی جراثیم میں بعض ایسے ہوتے ہیں جن کو مذکورہ بالا جراثیم کے مقابلہ میں وہیل مچھلی سے تشبیہ دی جا سکتی ہے جس جرثومہ کو بیگیاٹوا میرابیلس کہتے ہیں قطر میں ایک بال کی چوتھائی کے برابر ہوتے ہیں اور جراثیم کی مدور قسموں میں ایک جرثومہ جس کا "نام تھیوفسیا" ہے تقریباً نصف بال کا قطر رکھتا ہے۔

جراثیم جس سرعت کے ساتھ حرکت کرتے ہیں، یا کلچر کے سیال میں تیرتے ہیں وہ خردبین کے ذریعہ دیکھنے سے بہت حیرت انگیز معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جو سرعت رفتار ہم دیکھتے ہیں وہ خردبین کے "مکبر" شیشے کے باعث بہت بڑھی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ مثلاً جو رفتار ہمیں ایک انچ فی سکنڈ معلوم ہوتی ہے وہ درحقیقت صرف چار انچ فی گھنٹہ ہوتی ہے۔ بہرحال ہم اضافی طور پر اس سرعت کو یوں معلوم کر سکتے ہیں کہ ایک جرثومہ خود اپنی لمبائی کے برابر فاصلہ کتنی دیر میں طے کرتا ہے۔ اس سے یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ گھوڑ دوڑ کے گھوڑے کے لیے یہ رفتار تیس میل فی گھنٹہ ہوگی۔

جراثیم کی فردِ جرائم

"بیکٹیریا" یعنی جراثیم کا تذکرہ عام لوگوں کے ذہن میں زیادہ تر بیماریوں کا تخیل پیدا کرتا ہے۔ مگر ماہرین سائنس کے ہاں یہ بات نہیں ہے۔ بہت سے "بیکٹیریا" ایسے ہیں جن کا وجود خود ہماری زندگی و صحت کے لیے ضروری ہے اور بہت سے ایسے ہیں جو بیماری پیدا نہیں کرتے بلکہ قدرت کی دوسری خدمات انجام دیتے ہیں۔ اس کی صرف ایک مثال دیکھ لیجیے۔ ولایات متحدہ امریکا میں جراثیم کی جتنی قسمیں پائی گئی ہیں ان کی تعداد کثیر ہے، مگر ہر ۳۰,۰۰۰ قسموں میں ۲۹,۹۹۹ قسمیں بے ضرر، یا مفید یا ہماری زندگی کے لیے ضروری ثابت ہوئی ہیں اور صرف ایک قسم وہ ہے جسے بیماری کا جرثومہ کہا جا سکتا ہے یعنی بے ضرر اور مرض آفریں جراثیم کا تناسب ۳۰,۰۰۰ میں ایک ہے۔

اگر اس صورتِ حال کا مقابلہ بنی نوع انسان سے کیا جائے تو جراثیم کے جرائم کا ریکارڈ کچھ زیادہ خراب ثابت نہیں ہوگا۔ مثلاً امریکا میں ۱۹۴۲ء میں ۷,۵۶۹ آدمیوں کو قتل کے جرم میں سزا دی گئی تھی یعنی ہر ۱۷,۰۰۰ ہزار میں ایک شخص قتل کا مجرم تھا۔ الغرض یہ کہنا بیجا نہ ہوگا کہ بنی نوع انسان کے لیے بیکٹیریا خود انسان سے زیادہ خطرناک نہیں ہیں، کیونکہ جرثومی امراض سے لوگوں کی کافی تعداد شفایاب بھی ہو جاتی ہے، مگر جو شخص قتل کر دیا جاتا ہے وہ پھر زندہ نہیں ہوتا۔

اگر گھاس، پتوں، لکڑیوں اور مردہ جانوروں میں پائے جانے والے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیا جا سکتا تو یہ تمام چیزیں گل کر دوسری اشیا میں مبدل نہ ہوتیں اور نہ ان کے اجزائے ترکیبی الگ الگ ہوتے۔ اگر سبزہ زاروں کی گھاس کبھی بوسیدہ نہ ہو تو ایک سو برس میں سوکھی ہوئی گھاس کا ڈھیر اتنا

اہوجائے گا کہ انسانوں کے لئے چلنے پھرنے اور سیر کرنے کی کوئی گنجائش باقی نہ رہے گی۔ اگر جنگلوں کی وہ مُردہ پتیاں اور ٹہنیاں جو ہر سال زمین پر گر جاتی ہیں سڑنے گلنے سے رہ جائیں تو پانچ سو برس میں ان کے ڈھیر بلند ترین درختوں سے بھی اونچے ہو جائیں، اور دوسری طرف زمین کی زرخیزی اور نباتات کی روئیدگی بھی ختم ہو جائے۔ اگر کھاد سڑ کر مٹی میں نہ مل جائے تو دو سو سال کے اندر ہر مویشی خانہ میں اس کے ڈھیر مویشیوں کے سر سے بھی بلند ہو جائیں۔ ضروری تبدیلیوں اور سڑی گلی چیزوں کے غائب ہو جانے کے اس عمل کی پوری ذمہ داری صرف جراثیم پر اور ان کے رشتہ داروں یعنی خمیروں اور پھپھوندیوں پر ہے۔

بعض جراثیم اور پھپھوندیوں کی خاصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ دوسرے جراثیم کو اپنے پاس نہیں آنے دیتیں۔ ان سے ایک ایسے زہریلے مادّے کا افراز ہوتا ہے جو دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کر دیتا ہے اور ان کی افزائش نسل کو روکتا ہے۔ یہی وہ راز ہے جس سے ماہر طبیبوں کے دل میں یہ خیال پیدا ہوا کہ ان زہریلے مادوں کو خالص شکل میں حاصل کر کے کیوں نہ انسانی امراض کے دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کیا جائے۔

پہلے پہل یہ تجویز ڈوبوس کے ذہن میں آئی تھی جس نے دیکھا تھا کہ مٹی میں پایا جانے والا ایک جرثومہ بعض ایسے مادّے پیدا کرتا ہے جو دوسرے جراثیم کے لیے دشمن حیات ہیں۔ اسی کے کلچر سے "گرامی سیڈین" نامی ایک مادّہ اخذ کیا گیا جو نمونیا اور "جراثیم سبحی" کے دوسرے امراض کے علاج میں امید افزا ثابت ہوا۔ اس کے بعد جلد ہی دوسرے ماہر جراثیم کو خیال آیا کہ اسی طرح کا ایک مادہ پھپھوندی میں بھی پایا جاتا ہے۔ اسی سے مشہور دوا "پنسلین" وجود میں آگئی۔

یہ جو زہریلے مادّے خردبینی اجسام نامی سے بنتے ہیں وہ درحقیقت دفاعی نوعیت کا کام کرتے ہیں۔ یہ نہیں ہوتا کہ جراثیم اپنے مدمقابل جراثیم کو ہلاک کر کے کھا جائیں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مقابلہ پر آنے والے جراثیم ہلاک بھی نہیں ہوتے بلکہ صرف مفلوج اور بے ضرر ہو جاتے ہیں۔

الکحل اور بیکٹیریا

الکحل یعنی شراب انسان کی ایجاد نہیں ہے اور نہ انسان شراب تیار کرتا ہے۔ یہ کام صرف تخمیری بیکٹیریا کا ہے جو شراب بناتے ہیں اور یہ جراثیم صرف انسانوں ہی کے دوست نہیں ہیں، بلکہ وہ ہر اس جاندار کے لیے الکحل بناتے ہیں جو الکحل کو پسند کرتے ہیں۔ اس اعتبار سے بہت سے جانوروں کو "رند" کہا جا سکتا ہے۔ بہت سے کیڑے الکحل کے بیحد شائق ہوتے ہیں۔ رات کو اڑنے والے پتنگے جمع کرنے کے لیے سائنسدان کچلے ہوئے پھلوں کی تخمیر ہی کے ذریعہ ان کو لالچ دے کر پھانستے ہیں۔ بھڑوں کو بھی الکحل سے عشق ہے۔ مکھیاں بھی اس پر ٹوٹ پڑتی ہیں۔ جانوروں کی نفسیات کے ماہرین نے معلوم کیا ہے کہ چوہے سادہ پانی میں چار فی صدی الکحل پسند کرتے ہیں مگر اس سے زیادہ قوی محلول کی طرف رجوع نہیں ہوتے۔

اگر پھلوں کو کچل دیا جائے تو ان کے گودے میں جلد تخمیر شروع ہو جاتی ہے۔ اس میں خارجی خمیر ملانے کی ضرورت نہیں ہوتی، اس لیے کہ تخمیری بیکٹیریا پہلے سے موجود ہوتے ہیں۔ تمام پھلوں کے چھلکوں میں خمیری اجزا پائے جاتے ہیں اچھے اور بے عیب انگوروں میں فی دانہ ۱۰۰۰۰ سے لیکر ۳۰۰۰۰۰ تک تخمیری خلایا ہوتے ہیں اور اُن دانوں میں جن پر کوئی چڑیا چونچ مار دیتی ہے اور جنھیں کوئی بھڑ یا دوسرا کیڑا زخمی کر دیتا ہے ایسے خلایا کی تعداد ۶۰۰۰۰۰۰۰ تک ہو سکتی ہے۔

جب انگور پکنے لگتے ہیں تو پردار کیڑے ان کے دانوں پر ادھر اُدھر اڑتے پھرتے ہیں اور ان کو ایسے دانے کی تلاش رہتی ہے جو زخمی ہو چکا ہو اور رس خارج کر رہا ہو انگور کے باغوں میں سب سے زیادہ سرگرمی بھڑوں میں پائی جاتی ہے۔ مگر انھیں زخمی انگوروں کو تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ خود اپنی نیش سے اُن کی نازک جلد کو زخمی کر سکتی ہیں۔ تمام کیڑوں کے پیروں میں مٹی کے بہت باریک ذرّات لگے ہوتے ہیں اور مٹی میں بھی خمیر موجود ہوتا ہے۔ زخم رسیدہ انگوروں میں خمیری خلایا بہت تیزی سے بڑھتے ہیں اور الکحل پیدا کرتے ہیں۔ اس الکحل کی بو بھڑوں مکھیوں اور دوسرے کیڑوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ یہ کیڑے اس دعوت سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اور جب شکم سیر ہو کر ان انگوروں پر سے اڑ جاتے ہیں تو اپنے پیروں میں ہزاروں تخمیری خلایا ساتھ لے جا کر دوسرے دانوں تک پہنچا دیتے ہیں۔

جراثیم سے ایک نئی طبّی خدمت

اب حیاتینوں کی جانچ اور تشریح کے سلسلہ میں بہت سے امریکی چوہوں، اور کبوتروں اور بندروں وغیرہ کی

جانیں بچ جاتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ "بیکٹیریا نے ان جانوروں کی جگہ لے لی ہے، اور جانچ پڑتال کی خدمت کے لیے زیادہ تر انھی کو کام میں لایا جاتا ہے۔ تمام حیاتینیں حقیقت میں نشوونما کے عناصر ہیں۔ جراثیم کو بھی اپنے نشوونما کے لیے حیاتینوں کی ضرورت اسی طرح ہوتی ہے جس طرح بلند تر نامی اجسام مثلاً انسانوں یا حیوانوں کو ہوتی ہے۔

کسی خاص چیز میں کسی خاص حیاتین کی مقدار معلوم کرنے کے لیے تین چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے (۱) ایک خالص کلچر جس کو اس حیاتین کی ضرورت ہو (۲) اس حیاتین کی تھوڑی سی مقدار بالکل خالص شکل میں (۳) کلچر کا ایک درمیانی مادہ جس میں اس حیاتین کے سوا نشوونما کے تمام دوسرے عناصر موجود ہوں۔

جراثیم کے ذریعہ اس طرح حیاتین کی جانچ اور تشریح کو "خردبینی حیاتیاتی" طریقہ کہتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعہ مندرجہ ذیل حیاتینوں کا تجزیہ کیا جا سکتا ہے۔ تھیامین (ب (۱)) ریبو فلاوین (ب (۲)) نکوٹینک ایسڈ۔ ایڈ پائرڈ ڈوکسین۔ پنتھوتھینک ایسڈ۔ فولک ایسڈ، اینوسٹول اور بایوٹین۔ یہ جانچ جانوروں کے ذریعہ پرانے طریقہ پر کئی ہفتوں میں ہوتی تھی اور اب جراثیم کے ذریعہ صرف ۳۶ گھنٹوں میں ہوتی ہے اور نتائج بھی زیادہ صحیح ہوتے ہیں

جراثیم کا "جادو"

سنہ ۱۸۱۹ء کا واقعہ ہے۔ پیڈوا کے ایک کسان نے دیکھا کہ اس کے پارج (غذا) پر کچھ سُرخ دھبے ہیں جو خون سے مشابہ ہیں۔ وہ خوف زدہ ہو گیا۔ دوسرے روز بھی یہی واقعہ نمودار ہوا۔ وہ اور بھی زیادہ خوف زدہ ہو کر پادری کے پاس پہنچا۔ پادری نے کلیسا میں جا کر دعائیں کیں مگر کچھ نہ ہوا اور سُرخ دھبوں والا یہ سلسلہ پوری آبادی میں اس طرح بڑھ گیا کہ سب لوگ حیران ہو گئے آخر حکومت نے پیڈوا یونیورسٹی کے پروفیسروں اور افسرانِ صحت کا ایک تحقیقاتی کمیشن مقرر کر دیا جس نے کچھ جدوجہد کے بعد معلوم کر لیا کہ یہ سُرخ دھبے ایک قسم کی سماروغی روئیدگی یا پھپھوندی کے باعث پیدا ہوتے ہیں ان کا نام انھوں نے بیکٹیریم پروڈیگوسیم رکھ دیا۔ لیکن اسی طرح کے خون جیسے دھبے اس سے پہلے بھی سنہ ۱۳۳۲ء میں رونما ہوئے تھے اور انھیں یہودیوں کی ساحرانہ سرگرمیوں سے منسوب کر کے عیسائیوں نے بہت سی یہودیوں کو قتل کر دیا تھا

خواب اور خواب آور گولیاں

(از ڈاکٹر تھیوڈور۔ جی کلیب۔ ایم۔ ڈی)

بے خوابی یعنی نیند نہ آنے کی بیماری جسے انگریزی طب میں انسومنیا کہتے ہیں کبھی کسانوں یا مزدوروں یا ان لوگوں کو جو اپنی جسمانی محنت سے اپنا ذریعہ معاش حاصل کرتے ہیں لاحق نہیں ہوتی۔ یہ مرض ایسے لوگوں کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ صرف ان لوگوں کا مسئلہ ہے جو اپنی عقل و ذہانت سے روزی حاصل کرتے ہیں، مثلاً دماغی کام کرتے ہیں، لکھتے پڑھتے ہیں، کوئی علمی پیشہ کرتے ہیں یا آرٹسٹ ہوتے ہیں۔ یہ دونوں حقیقتیں ایک بہت ہی اہم جیتی افسانہ کہتی ہیں، لیکن اس افسانے میں مشغول ہونے سے پہلے یہ ضرور ہے کہ مختصر الفاظ میں خود "نیند" کا عضویاتی عمل سمجھ لیا جائے۔

نیند حقیقت میں موقوف ہے اس چھوٹے سے رقبہ پر جو دماغ کے زیریں حصہ میں مبداء اعصاب کے نیچے واقع ہے اور جسے ہائی تھلامس (تحت مبداء اعصاب) کہتے ہیں۔ اگر اس حصے میں کوئی رسولی یا زخم یا دوسرا نقص پیدا ہو جاتا ہے تو نیند کی صورت و نوعیت بدل جاتی ہے۔ ایک محقق نے چند بلیوں کے دماغ کے اس حصے کے نیچے جہاں سے اعصاب باہر نکلتے ہیں، برقی مورچے لگا دیئے تھے۔ پھر جب وہ بجلی کا کرنٹ جاری کر دیتا تھا بلیاں فوراً سو جاتی تھیں۔

دماغ کا یہ علاقہ مسلسل طور پر اُن پیغامات سے "چھویا" جاتا رہتا ہے جو مخ دماغ (ذہنی مرکز) اور عضلات اور جسم کے دوسرے اعضاء کی طرف سے آتے ہیں۔ جب مخ دماغ کی طرف سے پیغامات کی آمد کم ہو جاتی ہے اور بہت دھیمی پڑ جاتی ہے، یا عضلات کی طرف سے تھکاوٹ اور سستی کے پیغامات آنے لگتے ہیں تو نیند کا مرکز رات کے لیے اپنا خیمہ تنہ کرنے پر تیار ہو جاتا ہے۔ لیکن جب دوسری قسم کے پیغامات آنے لگتے ہیں، مثلاً کانوں کی سمت سے غیر معمولی صدائیں یا اعضاء کی طرف سے درد کی ٹیسیں، یا مثانے کے بھر جانے کے باعث اخراج بول کی ضرورت کے اشارے پہنچتے ہیں تو مبداء اعصاب کا حصہ زیریں پھر کام کرنے لگتا ہے اور ہم بیدار ہو جاتے ہیں۔

اس سے ظاہر ہے کہ نیند طاری کرنے کے عمل میں جسم اور دماغ دونوں کا حصہ ہوا کرتا ہے۔ جب جسم تھک جاتا ہے اور دماغ سکون محسوس کرتا ہے تو ہمیں نیند آ جاتی ہے۔ لیکن اس دور تمدن میں جو مشینوں کے ذریعے انسانی محنت کے عنصر کو کم کرتا ہے اکثر جسم میں اتنی کافی عضوی تھکن نہیں ہوتی کہ آسانی سے نیند آ جائے۔ چونکہ کام کرنے کے تمام اوقات میں دماغ بہت چاق و چوبند بلکہ کسا اور تنا ہوا رہتا ہے، اور مبداء اعصاب کی طرف حرکات کی لہریں مسلسل طور پر بھیجتا رہتا ہے، اس لیے یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ ہم وہ دماغی سکون جلد حاصل نہیں کر سکتے جس کے بغیر نیند کا طاری ہو جانا ممکن نہیں ہوتا۔ جدید طرز معاشرت کی ایک مبالغہ آمیز مثال اس گانے والے یا پیانو بجانے والے شخص میں دیکھی جا سکتی ہے جو ہر رات کو سونے سے پہلے ایک خواب آور گولی کھا لیتا ہے اور ہر صبح کو کسی اور دوا کی ٹکیہ کھا کر بستر سے اٹھتا ہے تاکہ اس کے اعضاء اچھی طرح بیدار اور متحرک ہو جائیں۔

بے خوابی کے اسباب

مرض بے خوابی کے جو اسباب عام طور پر پائے جاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:۔

(۱) غیر رفع شدہ دماغی اور جذباتی "آویزشیں"۔
تشویش، خوف، فکر، اندیشہ، اندرونی کاوش وغیرہ اسی ایک چیز کے مختلف نام ہیں۔ اکثر ہمیں یہ معلوم رہتا ہے کہ کیا چیز ہمیں پریشان کر رہی ہے اور نیند کی راہ میں رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ ہمیں اس کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ ہر طبیب کے پاس چند ایسے مریض بھی آتے ہیں جو پورے خلوص کے ساتھ کہتے ہیں کہ انھیں کوئی فکر و تشویش نہیں ہے پھر بھی وہ نیند سے محروم رہتے ہیں، لیکن حالات کا تجزیہ صاف طور پر ظاہر کر دیتا ہے کہ وہ کسی اندرونی یا تحت شعوری "دماغی آویزش" میں مبتلا ہیں۔

جب یہ خلل مستقل صورت اختیار کر لیتا ہے اور مریض

پر ظاہر نہیں ہوتا تو اس کی مشکل کی تہ تک پہنچنے کے لیے تحقیق و تشخیص کا نفسیاتی طریقہ اختیار کرنا پڑتا ہے اور مخصوص طب دماغی سے مدد لینی پڑتی ہے۔ پھر بھی یہ ضروری ہے کہ مریض اپنی صحت یابی کے لیے پورا تعاون پیش کرے۔ کیوں کہ طبیب یہ تو نہیں کرسکتا کہ کسی غلط یا بے جوڑ شادی کی حقیقت کو تبدیل کر دے یا کسی کا بیٹا اگر بہت دور ہے تو اسے واپس بلا دے، یا گزرے ہوئے اندوہناک واقعات کو از سر نو درست کر دے۔

(۲) **عضوی یا خلقی بیماریاں**۔ بعض مرضیاتی حالتیں بھی بے خوابی کا باعث ہوتی ہیں۔ ان میں چند بیماریاں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ مثلاً غدہ درقیہ کا شدت عمل (جس سے گھیگھا پیدا ہوتا ہے)، عضوی تشنج، ورم دماغ، خون کا بڑھا ہوا دباؤ، نقص ہضم، قلب اور اعضائے تنفس کی بیماریاں بعض متعدی امراض مثلاً انفلوئنزا، ٹائیفائڈ بخار یا دق و سل وغیرہ۔ لیکن اکثر یہ بھی ہوتا ہے کہ بعض بیماریوں کے متعلق مریض کو جو فکر و تشویش ہوتی ہے وہ خود مرض سے بھی زیادہ بے خوابی کا باعث بن جاتی ہے۔ ان حالتوں میں یہ ضرور ہوتا ہے کہ فلسفیانہ انداز سے بیماری کو تسلیم کر لیا جائے اور صبر و تحمل کے ساتھ جھیلنے کی کوشش کی جائے اس سے بے خوابی کی شکایت دور کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔

(۳) **اندرونی ہیجان یا حد سے زیادہ ابھری ہوئی طبعی تحریک** ۔ ہر وہ شخص جو کاموں میں بہت مصروف رہتا ہے یہ جانتا ہے کہ تھکا ماندہ گھر پر واپس آنا اور پھر بھی نیند کا نہ آنا کس قدر تکلیف دہ ہوتا ہے۔ لیکن اس کا سبب یہ ہے کہ دماغی سرگرمیوں کی وہ لہریں جو کام کے اوقات میں نکلتی رہتی ہیں فوراً "بجھائی" نہیں جاسکتیں۔ ہمارا دماغی یا عصبی نظام کوئی پانی کا نل نہیں ہے کہ جب چاہا ٹونٹی گھما کر پانی نکال لیا اور جب چاہا بند کر دیا۔ اسی لیے ہمیں سمجھ لینا چاہیے کہ شدید دماغی ہیجان کی سطح سے نیچے اترنے میں ہمیں کچھ دیر لگے گی۔ اس حالت میں ہمارا عمل یہ ہونا چاہیے کہ بدن کو خوب ڈھیلا کر کے آرام کریں یہاں تک کہ دماغ کو سکون حاصل ہو اور نیند رفتہ رفتہ خود طاری ہو جائے۔ ہلکا تفریحی مطالعہ خواب آور موسیقی، یا مدھم سروں میں ریڈیائی گانوں کی صدائیں وغیرہ بھی اس مقصد میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

(۴) **بیرونی ہیجان آفریں عناصر** ۔ شور و غل کا حالت نوم پر کیا اثر ہوتا ہے اس کے متعلق کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ سب کو معلوم ہے کہ تیز و تند آوازوں سے نیند خراب ہوتی ہے، مگر بہت لوگ یہ نہیں جانتے کہ کوئی شخص اگر مخصوص قسم کی صداؤں کا عادی ہو گیا ہے تو ان صداؤں کا یکایک بند ہو جانا بھی بے خوابی پیدا کرتا ہے۔ ریلوے کے جس ملازم کو ریل گاڑیوں کی گھڑگھڑاہٹ ہی میں اچھی نیند آتی ہے۔ اسے اگر یکایک کسی خاموش ماحول میں رکھ دیا جائے تو وہ پُر سکون نیند سے محروم ہو جائے گا۔ شہر کے مستقل باشندوں کو پہلے پہل دیہات کی خاموشی پریشان کرتی ہے اگر کوئی ہلکی نیند والا آدمی گھڑی کی ٹک ٹک کی آوازوں میں سونے کا عادی ہو تو گھڑی کی آواز کے رکتے ہی اس کی نیند میں خلل واقع ہو گا۔ الغرض اس امر کا تعلق زیادہ "عادت" سے ہے۔

(۵) **دواؤں اور منشی چیزوں کا اثر** :۔ بہت سے لوگ جو مرض بے خوابی میں مبتلا ہوتے ہیں یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ بعض دوائیں یا نشہ آور و نشاط انگیز چیزیں کس حد تک اس حالت کی ذمہ دار ہیں۔ بعض آدمی جو اپنے متعلق اس حقیقت کو جانتے بھی نہیں، چائے، قہوہ یا دوسرے مشروبات میں پائے جانے والے "کافین" (نباتی قلوی جزو) سے طبعاً بہت متاثر ہوتے ہیں۔ کافین ایک ہیجان انگیز چیز ہے جو غشائے دماغ سے مبدا اعصاب تک حرکتوں کا ایک بہاؤ جاری رکھتی ہے۔ اکثر اشخاص جو چائے یا قہوہ کے عادی ہو جاتے ہیں کافین کے اس ہیجان آفریں اثر پر رفتہ رفتہ غالب آجاتے۔ لیکن وہ لوگ جو اس کی کافی برداشت کبھی نہیں حاصل کرتے، ان کے لیے کافین ایک ایسا عنصر بنا رہتا ہے جو نیند میں خلل انداز ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے کہ چائے یا قہوہ ترک کر دیں۔

الکحل یعنی شراب کے اثرات مختلف ہوتے ہیں، شراب کی زیادہ مقدار یقیناً انسان کو بے ہوش کر دیتی ہے اس لیے ہم اسے قدرتی اور پُر سکون نیند کبھی نہیں کہہ سکتے۔ دوسری طرف اس کی مختصر مقدار کا ہیجان آفریں اثر یہ ہوتا ہے کہ پینے والے کو بیداری یا نیم بیداری کی حالت میں رکھتی ہے، اس لیے الکحل بہرحال نیند کے لیے مضر ہے۔

بعض دوائیں جو سونگھنے کے عمل کے ذریعے یا تنفس کے عمل کے ذریعے ناک وغیرہ کے اندر داخل کی جاتی

ہیں وہ بھی نیند میں خلل انداز ہوتی ہیں۔ بیلاڈونا، بلڈونا اور "ڈیجی ٹیلیس" وغیرہ کا اثر بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔

۲

یہ تو ظاہر ہے کہ ہم سب لوگ شہری زندگی کے ہیجان آفرین عناصر کو ترک کرکے ہمیشہ دیہات کی خاموش و پرسکون فضاؤں میں نہیں رہ سکتے اس لیے جس شخص کو کبھی کبھی بے خوابی سے دوچار ہونا پڑتا ہے اس کو اعتدال و توازن کا احساس پیدا کرنا چاہیے، اور بہت زیادہ گھبرا کر مزید شب بیداریوں کا شکار نہیں ہونا چاہیے۔ یہ خیال کہ بہت سے دوسرے لوگ بھی اسی کشتی میں سوار ہیں، بعض حالات میں دماغی سکون پیدا کرسکتا ہے۔

نیند لانے کے لیے بعض لوگ سوتے وقت تھوڑا سا گرم پانی یا کوئی اور گرم مشروب پی لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ جب کوئی گرم سیال معدے میں پہنچتا ہے تو خون کی شریانوں میں ایک ہلکا سا داخلی پھیلاؤ پیدا کر دیتا ہے۔ اور اس حد تک یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ لیکن یہ سکون آفریں اثر دیرپا نہیں ہوتا۔

جو لوگ بیٹھے بیٹھے دماغی کام کرتے ہیں ان کے لیے ایک مفید عمل یہ ہے کہ معتدل مقدار میں ورزش کیا کریں۔ کچھ آدمی یہ عذر پیش کرتے ہیں کہ دفتر میں دن بھر کام کرنے کے بعد وہ اس قدر تھکے ماندے ہوتے ہیں کہ ورزش کرنے کو ذرا بھی دل نہیں چاہتا۔ اس کا جواب صرف ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ "کوشش کرکے دیکھیے جب تھکن دماغی قسم کی ہوگی تو ہلکی ورزش کے بعد سرور و عافیت کا احساس پیدا ہوگا اور آسانی سے نیند آسکے گی۔ لیکن یہ خیال رہے کہ سونے سے پہلے کبھی کوئی سخت ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ اس کا اثر سکون آفریں نہیں ہوگا بلکہ ہیجان انگیز ہوگا۔

نیند لانے کی جو چند سادہ اور آسان ترکیبیں اوپر بتلائی گئی ہیں، یہ اُن لوگوں کے لیے ہیں جن پر کبھی کبھی معمولی قسم کی بے خوابی کا حملہ ہوتا ہے۔ ایک تو ہر حالت میں یہ صورتیں کامیاب نہیں ہوتیں۔ دوسرے جو لوگ حقیقت میں بیمار رہیں اور مرض بے خوابی ان کا پیچھا نہیں چھوڑتا ان کا پہلا اور اہم ترین فرض یہ ہے کہ اپنے معالج کے پاس جائیں اور طبی مشورہ طلب کریں

خط و کتابت کے وقت خریداری نمبر کا ضرور حوالہ دیا کیجیے تاکہ تعمیل ارشاد میں تاخیر نہ ہو۔

ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں پیدا ہوتا ہے؟

ہر شخص کو اس بات کا تجربہ ہوا ہوگا کہ اس کا مزاج بہت دنوں تک یکساں اور ہموار نہیں رہتا۔ کبھی اس کی طبیعت میں جوش اور امنگ کی لہریں پیدا ہوتی ہیں، اور کبھی بددلی اور اضمحلال اپنا گھر بنا لیتے ہیں۔ الغرض مزاج میں وقتاً فوقتاً تبدیلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور طبیعت اپنا رنگ بدلتی رہتی ہے۔ اس سوال کا جواب امریکا میں ایک جدید سلسلۂ تحقیقات سے دینے کی کوشش کی گئی ہے۔ اور مضمون میں صرف طبعی نشیب و فراز کے اسباب و حالات پر روشنی ہی نہیں ڈالی گئی بلکہ یہ بتایا گیا ہے کہ جن لوگوں پر "جذباتی دورے" پڑتے ہیں وہ ان کو کس طرح اپنے لیے کارآمد بنا سکتے ہیں۔ (ہمدرد صحت)

عرصہ سے ماہرین نفسیات کو یہ معلوم ہے اور آپ کو بھی اپنے تجربات سے معلوم ہے کہ مختلف مواقع پر یا مختلف دنوں میں ایک ہی قسم کی چیزوں کا ردعمل لوگوں پر مختلف ہوا کرتا ہے۔ مثلاً ایک روز کسی دفتر کا افسر خوش مزاج رہتا ہے اپنے ماتحتوں کے ساتھ مہربانی اور اخلاق سے پیش آتا ہے۔ اس کے سکریٹری یا ٹائپسٹ کی غلطیاں اسے پریشان نہیں کرتیں اور پھر دوسرے دن ایسے آتے ہیں کہ اس افسر کا مزاج بالکل بدلا ہوا ہوتا ہے، وہ کاموں میں انتہائی سختی کرتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے آج تمام کلرکوں کا سر کاٹ کر رکھ دیگا۔ ہر ماں بھی اس بات کو جانتی ہے کہ بعض روز اس کے بچے بہت فرماں بردار اور محبت بھرے ہوتے ہیں اور بعض روز ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان پر بھوت سوار ہو گیا ہے۔ شادی شدہ عورت دیکھتی ہے کہ کبھی تو صبح کو اس کا شوہر غسل خانے میں گیت گا رہا ہے اور کبھی وہ بالکل خاموش اور افسردہ دل ہے۔

طبیعت کا "نشیب و فراز" ایسی معمولی چیزیں ہیں جو روزانہ ہمارے سامنے آتی ہیں اور ہم نے یہ تسلیم کر لیا ہے کہ ناگوار واقعات اور غم انگیز حادثات یہ "نشیب" اور بددلی پیدا کرتے ہیں اور اچھی خبریں یا نفع، کامیابی کی باتیں ہمارے مزاج کو مسرور کر کے آسمان تک پہنچا دیتی ہیں۔ غالباً کوئی ایسا شخص نہیں ہے جس کو اس عام نظریہ کا یقین نہ ہو۔

مگر اب جدید تحقیقاتی سائنس ہم سے یہ کہنا چاہتی ہے کہ یہ نظریہ غلط ہے اور اہم تجربات کی روشنی میں صحیح ثابت نہیں ہو سکا ہے۔ پورے سترہ سال سے امریکا کے ایک ماہر طبیب اور سائنس داں ڈاکٹر رکس فورڈ بی۔ ہرسی جو پنسلوانیہ یونیورسٹی کے شعبۂ ریسرچ سے منسلک ہیں اس نظریہ کی اپنے تجربات کے ذریعہ جانچ رہے تھے اور انسانی جذبات کی بلندی و پستی یعنی "ارتفاع" و "انحطاط" کا مطالعہ کر رہے تھے۔ اور اب وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ طبیعتوں کے "انبساط" و "انقباض" یعنی جوش اور افتادگی کے دورے ایک دوسرے کے بعد نہایت باقاعدہ اور منظم طریقہ پر اور معین وقفوں پر اس طرح آتے ہیں جیسے سمندر کی موجوں میں جوار بھاٹا آتا ہے۔ بیرونی حالات فرحت و افسردگی کے ان منظم دوروں یا عرصۂ گردش میں صرف تھوڑی سی تعجیل یا تاخیر پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے طبعی اضمحلال کے ایام میں پہنچ چکے ہیں تو خوشی کی خبریں آپ کے مزاج میں ایک مختصر اور عارضی فرحت پیدا کر دیں گی اور ان کا اثر جلدی زائل ہو جائے گا۔ دوسری طرف اگر آپ ایام ارتفاع و انبساط میں ہیں تو بری خبریں صرف ایک عارضی اور مختصر سی افسردگی پیدا کریں گی جو دیرپا نہیں ہوگی اور بہت جلد آپ کے مزاج میں پھر وہی پہلی سی "بلندی" عود کر آئے گی۔ ان ہی ایام کے باقاعدہ اور بالترتیب آنے جانے کا نام "انسانی جذباتی دورہ" رکھا گیا ہے جو عام طور پر ۳۳ روز میں عود کرتا ہے اور اس مدت کے گزرنے پر آپ پھر خود کو اسی حالت میں پائیں گے جس میں آپ ۳۳ روز پہلے تھے۔

طبعی یا جذباتی مدوجزر کے ان "دوروں" کی دریافت

کا افسانہ دلچسپ ہے۔ سنہ ۱۹۲۷ء میں ڈاکٹر ہرسی ریلوے کارخانوں میں کام کرنے والے کاریگروں اور مزدوروں کے بہترین حالات کارکردگی معلوم کرنے کے لیے ریسرچ میں مصروف تھے۔ وہ ہر روز دن میں چار مرتبہ ۲۵ مزدوروں کے کام اور حالات صحت کا جائزہ لیتے تھے اور اس سلسلے میں انھوں نے چند معلوماتی چارٹ بنا رکھے تھے جن میں وہ ان مزدوروں کی کہی ہوئی باتیں، اور کام کرنے کے انداز اور جسمانی حالتیں اور دماغی کیفیات درج کرتے جاتے تھے۔

اس کام کو انھوں نے ایک سال سے زیادہ مدت تک جاری رکھا اور اس مدت کے اختتام پر وہ یہ دیکھ کر بہت حیرت زدہ ہوئے کہ تمام کے تمام نقشے ایک خاص قسم کے باقاعدہ نمونے یا سانچے میں ڈھلے ہوئے ہیں۔ ہر مزدور کے اوقات کارکردگی کی ہر معین مدت کے اندر ایک ہفتہ ایسا ہوتا تھا جس میں اس کی طبیعت پست و افسردہ اور اس کی کارگزاری کی تعداد کم ہو جاتی تھی۔ اور باقی وقتوں میں اس کے کاموں کی رفتار اچھی، مستحکم اور یکساں ہوتی تھی یعنی طبعی نشیب کے ہر دو نقطوں کے درمیان ایک مدت ایسی تھی جس میں نسبتاً زیادہ جوش اور طبعی فراز پیدا ہو جاتا تھا

چند مثالیں ملاحظہ کیجیے۔ کارخانے کے ایک مشینی حادثہ میں ایک شخص کا بازو کٹ گیا۔ یہ واقعہ ایسے وقت میں ہوا جب کہ اس شخص کی طبیعت کے "چڑھاؤ" کا زمانہ تھا۔ وہ ہسپتال میں داخلہ کے ابتدائی چند ہفتوں تک اپنی اس حالت پر بھی راضی اور خوش رہا۔ اس نے اپنے منہ سے یہ الفاظ کہے "کبھی کوئی اچھا آدمی بری حالت میں نہیں رہ سکتا ممکن ہے مجھے اس سے بہتر کام مل جائے۔"

حقیقت میں اس کا ارادہ اس کی مرضی کے مطابق کامیاب ہوا۔ کام پر واپس آنے کے بعد اُسے سپروائزر (نگراں) کا عہدہ دیا گیا۔ اس کی تنخواہ اور اختیارات میں بہت بڑا اضافہ ہو گیا۔ لیکن اس وقت تک اس کے طبعی اضمحلال کے ایام آ چکے تھے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ خوشی اور فخر محسوس کرنے کے بجائے وہ اتنا افسردہ و بد دل رہنے لگا کہ اس نے ایک خوب صورت عورت سے جو اس کی بیوی بننے والی تھی محبت کا رشتہ توڑ دیا اور یہ بھی کہا کہ اس عورت کو "اس سے بہت افسوس ہوگا لیکن میں مجبور ہوں۔"

ایک سن رسیدہ کاریگر کو یہ دعوےٰ تھا کہ اس کے جذبات میں مد و جزر کبھی نہیں ہوتا۔ وہ کہتا تھا کہ "میں ہمیشہ مسرور رہتا ہوں" لیکن ڈاکٹر ہرسی کے نقشے سے یہ بات ثابت ہوئی کہ تقریباً ہر پانچویں ہفتہ میں وہ اپنے افسران اعلیٰ کے سلوک پر نکتہ چینی کرتا تھا اپنے ساتھیوں سے ہنسی مذاق کرنا ترک کر دیتا تھا۔ اور کسی سے بات چیت کرنا پسند نہیں کرتا تھا۔

ایک عجیب بات یہ تھی کہ جن لوگوں پر ڈاکٹر ہرسی کے تجربات جاری تھے وہ خود اپنے اندر کسی تبدیلی کا اعتراف نہیں کرتے تھے بلکہ سب کے سب یہ محسوس کرتے تھے کہ بیرونی حالات و واقعات ہی اس تبدیلی کا باعث ہوتے ہیں۔ فرحت و انبساط کے اسباب ان کی سمجھ میں بہت کم آتے تھے۔ لیکن کلفت و افسردگی کے فوری اسباب ان کے سامنے ہوتے تھے۔ مثلاً رات کو اچھی نیند نہیں آئی تھی یا موسم خراب ہے یا کسی کی بیوی سے جھگڑا ہو گیا ہے۔

اب ڈاکٹر ہرسی کو اس مسئلے پر کہ ہماری طبیعتوں میں مد و جزر کیوں پیدا ہوتا ہے زیادہ معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہوئی۔ اس لیے خود انھوں نے اپنے مزاج کی تبدیلیوں کے متعلق تحقیقات شروع کر دی۔ اس دوران میں انھوں نے جلد ہی یہ معلوم کر لیا کہ ایام انقباض و پست دلی میں وہ زیادہ نکتہ چیں اور زیادہ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ اس سے انھوں نے یہ اسکیم بنائی کہ ایام ضرر میں وہ صرف ریسرچ کا کام کریں گے اور ان کاموں کو ترک کر دیں گے جن میں زیادہ عزم و ہمت کی ضرورت ہے، اور طبعی ابھار اور بلندی کے ایام میں وہ طبی مشورے یا لکچر دینے کا کام کریں گے۔

اس کے بعد انھوں نے اپنے اندرونی وظائف و افعال کی ایک طویل چھان بین شروع کی تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ ان جذباتی تبدیلیوں کے عضویاتی اسباب کیا ہیں۔ اب ڈاکٹر ہرسی نے اپنی تحقیقات میں فیلاڈلفیا کے طبی ہسپتال کے "ماہر افرازات عددی" ڈاکٹر مائیکل جے۔ بینٹ کو بھی شریک کیا۔ اور ایک سال سے بھی زیادہ مدت تک ہر ہفتہ اُن سے اپنے غددی اور عضویاتی افعال کا مسلسل معائنہ کراتے رہے۔ اس ذریعے سے ڈاکٹر ہرسی نے یہ معلوم کیا کہ ان کے غدہ درقیہ اور دوسرے غدود، اور جگر اور دوسرے اندرونی اعضا کے افعال ہر ہفتہ نمایاں طور پر کچھ نہ کچھ بدلتے

رہتے ہیں۔ اور خون کے سرخ جسیموں کی تعداد اور صفرا کی مقدار پیدائش میں بھی ایک ایسا فرق ہوتا ہے جو کسی خاص تناسب و تواتر اور ضابطہ و موزونیت کے تحت میں ہے۔ مثلاً غدۂ درقیہ کی رطوبتوں کا افراز جو واحد عنصر کی حیثیت سے دوسرے عناصر سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے اس "جذباتی دورے" کے ایک خاص تواتر کو قائم کرتا ہے، اور "پستی" سے "بلندی" تک ایک گول سفر کرتا ہوا تقریباً چار اور پانچ ہفتوں میں پھر اپنی جگہ پر آ جاتا ہے۔ ان حالات کو دیکھ کر ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ نے یہ مشترک فیصلہ کیا کہ تمام عناصر کے مجموعی عمل سے جذباتی ارتفاع و انحطاط کا جو معمولی دور قائم ہوتا ہے اس کی مدت ۳۳ روز سے ۳۶ روز تک ہے

بنیادی طور پر یہ جذباتی دور مشتمل ہے ایک طرف "انرجی" یعنی قوائے عمل کی پیدائش، تعمیر اور ذخیرہ اندوزی پر اور دوسری طرف اس انرجی کے خرچ، اخراج اور استعمال پر۔ لیکن انرجی کی پیدائش اور استعمال برابر طور پر متوازی العمل نہیں ہوتے۔ پہلے ہم رفتہ رفتہ استعمال سے زیادہ انرجی کی مقدار جمع کر لیتے ہیں۔ اس سے ہم میں ایک بہتری یا بہبود کا احساس پیدا ہوتا ہے، اور ہم زیادہ پُرجوش اور سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔ اس سرگرمی کے باعث پھر انرجی خرچ ہونی شروع ہوتی ہے اور ہمارا جسمانی نظام جس قدر قوائے عمل پیدا کرتا ہے اس سے زیادہ ہم استعمال کرنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ فاضل انرجی کا ذخیرہ ختم ہو جاتا ہے اور ایک ردعمل کی صورت پیدا ہوتی ہے اسی سے ہم تھکن، افسردگی اور حوصلہ کی کمی محسوس کرنے لگتے ہیں اور کبھی کبھی یہ تبدیلی بہت تیزی سے آتی ہے۔

اس تحقیقات کے سلسلے میں بہت سے مزید لوگوں کو مشاہدہ میں رکھ کر ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ۳۳ روز کے معمولی دور میں جو کمی یا بیشی ہوتی ہے اس کا سبب غدہ درقیہ کا غیر معمولی عمل ہے اگر آپ کے غدہ درقیہ کی سرگرمی بہت تیز اور شدید ہو گی تو آپ کا دورہ ۳۳ روز کے بجائے تین ہفتوں ہی میں پڑنے لگے گا۔ اور اگر آپ کے غدہ درقیہ میں سستی اور افرازی پیداوار کی کمی ہے تو آپ کے دورے کی واپسی کی مدت طویل ہو جائیگی۔ ڈاکٹر ہرسی نے یہ بات دیکھی ہے کہ جوں جوں ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے ان کے "جذباتی دوروں کا" وقفہ زیادہ لمبا ہوتا جا رہا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ دس سال پہلے کی بہ نسبت اس وقفے میں تین روز کا اضافہ ہو گیا ہے۔ یعنی اب یہ دورے کسی قدر دیر سے آتے ہیں۔

مردوں اور عورتوں کے جذباتی دوروں کی طوالت میں کوئی خاص فرق نہیں معلوم ہوتا۔ لیکن عورتوں میں ان کے ایام حیض کے باعث جو خود بھی طبعی مد و جزر پیدا کرتے ہیں، ان دوروں کے نتائج میں پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً ان کے ایام حیض کا جذباتی نشیب، ان کے بنیادی جذباتی دور کے نشیب کے ساتھ ساتھ یا بہ یک وقت آ جاتا ہے تو غیر معمولی افسردگی، عصبیت اور پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ کا عقیدہ ہے کہ زن و شو میں جھگڑے کی بنیاد زیادہ تر ایسے ہی وقتوں میں پڑتی ہیں یہاں تک کہ بعض بدترین حالات میں علیحدگی تک کی نوبت پہنچ جاتی ہے۔

اب ہر شخص سمجھ سکتا ہے کہ یہ جدید تحقیقی دریافتیں اس کے لیے کس قدر اہم ہیں۔ ذاتی طور پر ان دریافتوں سے کچھ مفید کام بھی لیے جا سکتے ہیں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ اگر اس حقیقت کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں گے کہ آپ کی افسردگی اور طبعی اضمحلال بھی زندگی کا ایک ضروری اور قدرتی عنصر ہے اور اس مختصر سے موسم خزاں کے بعد زیادہ امید افزا اور مسرت خیز "موسم بہار" کے چند طویل اور پر لطف ہفتے آنے والے ہیں، تو آپ عارضی بے دلی یا اتفاقی غم انگیز واقعہ کے وقت کبھی مایوسی کو اپنے پاس نہ آنے دیں گے۔

دوسرا طریقہ اس دریافت سے فائدہ اٹھانے کا یہ ہے کہ آپ اپنے جذباتی دوروں کی روش معلوم کر لیں یعنی اُن کی آمد و رفت کا ایک نقشہ سا بنا لیں۔ اس سے آپ کو یہ آسانی ہو گی کہ آپ اپنے مزاج کے اتار چڑھاؤ کے وقفوں کے متعلق صحیح توقعات قائم کر سکیں گے۔ یہ اس طرح ممکن ہو سکتا ہے کہ آپ جس روز بلا سبب کوئی غیر معمولی بد دلی یا افسردگی یا طبعی اضمحلال محسوس کرنے لگیں تو اس روز جنتری پر ایک نشان لگا دیں۔ اس کے بعد اپنے ذاتی افعال کے ایک گہرے مطالعہ کے ذریعہ سب کچھ معلوم ہو جائے گا۔ پستی کے ایام کی صحیح تاریخیں بلندی کے ایام کی تاریخوں کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے معین کی

صحت کو تباہ کرنیوالی چھوٹی چھوٹی بری عادتیں

انسان کی عادتوں کی تعمیر و تشکیل اس کے پیدا ہونے کے وقت ہی سے شروع ہو جاتی ہے، اور پھر پوری زندگی تک جاری رہتی ہے۔ جوں جوں یہ عادتیں دہرائی جاتی ہیں، مضبوط و مستحکم بنتی جاتی ہیں، یہاں تک کہ ان کا ترک کرنا ناممکن یا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ اچھی اور بری دونوں قسم کی عادتیں اسی کلیہ کے تحت ہیں۔ اس لیے اگر بری عادتوں کی طرح اچھی عادتیں بھی بن سکتی ہیں اور ترک کی جا سکتی ہیں تو کیوں نہ بری عادتوں کے بنانے سے گریز کیا جائے اور اچھی عادتیں ڈالی جائیں؟

اچھی اور بری عادتیں کیا ہیں؟ جہاں تک انسان کی جسمانی صحت کا تعلق ہے اس کا جواب یہ ہو سکتا ہے کہ اچھی عادتیں وہ ہیں جو ہمیں زیادہ مکمل زیادہ تن درست اور زیادہ مسرت انگیز زندگی بسر کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اور بری عادتیں وہ ہیں جو اس مقصد کے حصول کی راہ میں رکاوٹیں ڈالتی ہیں۔ اس مضمون کا تعلق صرف ان بری عادتوں سے ہے جو صحت و زندگی کو تباہ کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ ہم ان کے منفی اور اثباتی پہلوؤں پر بحث کریں گے اور قیمتی مشورے دیں گے۔

بری جذباتی عادتیں

یہ اغلب ہے کہ بری عادتیں ہمارے دماغ ہی سے ہمارے خیالات کی شکل میں شروع ہوتی ہیں۔ ایک مثل مشہور ہے کہ "انسان جیسا خیال کرتا ہے ویسا ہی بنتا ہے۔" افسردگی کے خیال سے افعال جسمانی میں بھی افسردگی پیدا ہوتی ہے۔ انسان کا معدہ سب سے زیادہ حساس اعضا میں سے ہے۔ اس لیے عصبیت، اشتعال پذیری، غم و غصہ، تاریک خیالات اور مایوسی کے جذبات وغیرہ قوت ہاضمہ کو خراب کر دیتے ہیں۔ غم و غصہ ایسی چیز ہے جس سے نجات حاصل کر لینا حضرت حافظ شیرازی کے خیال میں آب حیات حاصل کرنے کے برابر ہے۔ کیا خوب فرماتے ہیں۔

دوش مارا ز غم و غصہ نجاتم دادند
وندریں ظلمت شب آب حیاتم دادند

ان حالات سے پیدا ہونے والے نقص ہضم کا اندازہ ان لوگوں کو بہ آسانی ہو سکتا ہے جو کسی ہنگامی واقعہ سے متاثر ہو کر ایک سراسیمگی اور پریشانی کے عالم میں بہت تیزی سے غذا کھانے پینے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت حالت یہ ہوتی ہے کہ لقموں کو نگلنے کے لئے لعاب دہن کی کافی مقدار نہیں ملتی اور دلی افسردگی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھانے کے بعد معدے پر گرانی ہو جاتی ہے۔ اور معدہ اذیت و کرب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے شخص کی نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ اس کا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ وہ سوسائٹی میں مل جل کر نہیں رہ سکتا۔ اور اس کے کاموں میں بھی رکاوٹ ہونے لگتی ہے۔

بعض لوگوں کی عادت تو ایسی ہوتی ہے کہ کبھی کبھی نہیں بلکہ ہر وقت غمگین و بد دل ہی رہتے ہیں۔ غم و رنج ہی ان کی فطرت ثانیہ بن جاتے ہیں اور وہ یاس انگیز خیالات کے سوا اور کوئی بات دل میں لاتے ہی نہیں۔ وہ ہر وقت یہی سوچتے رہتے ہیں کہ کوئی آفت یا مصیبت آنے والی ہے۔ ان خیالات سے ان کے صرف اعضائے ہضم ہی نہیں بلکہ ان کی پوری ہستی متاثر ہوتی رہتی ہے۔ کیا یہ ہزار درجہ بہتر نہ ہوگا کہ ایسے لوگ فکر و تشویش کو ترک کر کے اچھے اچھے اور دل خوش کن خیالات سے اپنے دماغ کو پُر کر لیں تاکہ ہاضم سیالوں کے افرازات کم نہ ہوں اور تمام اندرونی افرازات پر مفید اثر پڑتا رہے۔ خوف و ہراس اور غیظ و غضب کا نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے کہ غدودی رطوبتیں بہت بڑھ کر خون میں شامل ہو جاتی ہیں۔ حرکت قلب کو بہت تیز کر دیتی ہیں اور کبھی کبھی خون کے دباؤ کو بہت بڑھا دیتی ہیں۔

ماہر طبیبوں اور سائنس دانوں کو اکثر اس امر کا موقع ملا ہے کہ انسانی معدے کے اندرونی استر میں خوشی یا غم خوف یا غصہ کے ردعمل کا مشاہدہ کریں۔ ایک مثالی واقعہ اس کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوگا۔ ایک شخص چار سال سے ایک خاص مکان کو اپنی بود و باش کے لیے حاصل کرنا چاہتا تھا اور اسے اپنے حصول کا مستقل یقین

بھی ہوگیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی امید کا چراغ بجھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہوسکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید ضرب تھی۔ جب اطبا نے اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندرونی حصے جا بجا سیلان خون کے شکار ہوگئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا شیرازہ بالکل بکھر چکا تھا۔

شدید تناؤ اور آرام و سکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناؤ اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو جسم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنج کی حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح تخیل کی بنیاد بھی اندیشہ و خوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صورتِ حال پر قابو حاصل کرسکتا ہے تو وہ پُرسکون ہوکر اپنے اندرونی و بیرونی اعضا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ و تشویش کے باعث ایک مستقل تناؤ اور ذہنی کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا، اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی

اعضاء کو ڈھیلا کرکے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات و اعصاب ہماری خواہش کے مطیع و فرماں بردار ہوتے ہیں۔ فکرمند شخص کو چاہیئے کہ اپنے کھنچے ہوئے عضلات کو ”ڈھیلا ہو جانے اور آرام کرنے کا حکم دے“۔ اس کو اچھی اور دل خوش کُن باتوں کا خیال کرنا چاہیئے اور فکر و تردد کو دل سے دور کردینا چاہیئے۔

بعض آدمیوں کو یہ بُری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تناؤ پیدا کرلیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیئے کہ اپنے کاموں سے دل چسپی و مسرت حاصل کرے اور اپنے جسم و دماغ کو کھینچ کر نہیں بلکہ ڈھیلا کرکے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنا کام بے حد ناگوار گزرے تو اس کام کو ترک کرکے اسے دوسرا کام اختیار کرلینا چاہیئے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں مقاومت حاصل کرنے کی کوشش کریگا تو یہ خیالی تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دُہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معیّن صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ شروع شروع میں کسی ٹائپ رائٹر مشین یا پیانو یا ستار یا دوسرے ساز موسیقی پر ہاتھ رکھتے ہیں تو ان کی انگلیاں کام نہیں دیتیں، لیکن مشق یعنی دُہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہو جاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔

کام کرنے میں بعض بُری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے وقفوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بُری ہے۔ ایسے لوگ شاذونادر ہی پائے جاتے ہیں جن کا کام ابتدائی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں یکساں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کا کام اچھا اور زیادہ تھک جانے کے باعث بعد کا کام بُرا یا کسی قدر بے ڈھنگا ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا تھوڑا وقفہ دے کر کام کرنا چاہیئے اور درمیانی مدت میں اعضاء اور دماغ کے تناؤ کو دور کردینا چاہیئے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں ”شدت و عجلت“ کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بُری عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ ”انرجی“ یعنی قوت کارکردگی ضائع کردیتے ہیں، اور جلد ہی تھک جاتے ہیں۔ اس لیئے ہر کام کرنے والے کو چاہیئے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف ہونے والی ”انرجی“ کا پہلے سے اندازہ کرلے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کرے۔ کاموں کا ایک پروگرام بنا کر اس پر عمل کرنے سے تھکن نہیں ہوتی۔ وہ تھکن جو ناتوانی اور سلب قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بُری عادت جو اوائل عمر ہی میں پڑ جاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ پکھا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم کی منزل

بھی طے کر لیتے ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتیں۔ وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ تندرست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا عادی نہیں، وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لعاب دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضائے ہضم میں ہاضم سیال مادے پیدا نہیں ہوتے اور چوں کہ معدے کا نچلا حصہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلد خالی نہیں ہوتا اس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی، اور عمل استحالہ میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اوقات میں ضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دوسرے معمولی بڑی غذاؤں کے درمیانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے، اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھانوں کے درمیان کچھ کھا لیتا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی ڈھیر بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا ابھی دوسری غذا کے باعث بدہضمی کا شکار رہتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلد خالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرانی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس و پُرتکلف غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پُرتکلف شکلوں میں وہ ایسی غذائیں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور "حرارے" بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزا نہیں ملتے جن کی حیاتینوں اور معدنی عناصر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جا سکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذائیں منتخب کریں۔ انرجی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ نسیجوں کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی لحمی اجزا، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ حیاتین اور معدنی اجزا جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

چائے، قہوہ، شراب اور زیادہ مسالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے تمام اعضا کے اندرونی غشائی استروں میں سوزش و التہاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت مضرت رساں ہیں۔ غذا کے بعد تمباکو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تمباکو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک انشعاب کو سکیڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انھی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خردبینی جسامت رکھتی ہیں اور ہاضم سیالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

دَوا خوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہے، مگر بے سبب دَوا خوری کا عادی ہو جانا اور پیٹ کو "مخزن الادویہ" بنا لینا اچھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو قبض میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی مسہل اور ملین دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر مسہل دوا، خواہ وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں ایک قسم کا ہیجان پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ طبیب اس ردعمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز مسہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کر کے اپنی آنتوں کے استر کو سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشاط انگیز اور مقوی دوائیں جو عام اور بازاری دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں؟ بُرے اور غیر سائنسی ترکیب اجزا کی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی ایک بُری عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طبیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے پوچھے بغیر ہی خواب آور گولیاں نگلتے رہتے ہیں اور یہ تسمیمی سلسلہ کئی کئی مہینوں تک جاری رہتا ہے آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین مایوسی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کے متعلق بہتر یہ ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و ماحول میں تبدیلی پیدا کریں اور تم خود بُری عادتوں کو ترک کر کے اچھی عادتیں اختیار کریں آپ بھی آج ہی بُری عادتوں کو چھوڑ دینے کا مستحکم ارادہ کر لیجیے +

بھی ہو گیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی امید کا چراغ بجھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہو سکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید ضرب تھی۔ جب اطبا نے اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندرونی حصے جا بجا سیلان خون کے شکار ہو گئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا شیرازہ بالکل بکھر چکا تھا۔

شدید تناؤ اور آرام وسکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناؤ اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو ہم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنج کی حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح تخیل کی بنیاد بھی اندیشہ وخوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صورتِ حال پر قابو حاصل کر سکتا ہے تو وہ پُرسکون ہو کر اپنے اندرونی وبیرونی اعضا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ وتشویش کے باعث ایک مستقل تناؤ اور ذہنی کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا، اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی۔

اعضاء کو ڈھیلا کر کے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جا سکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات واعصاب ہماری خواہش کے مطیع وفرماں بردار ہوتے ہیں۔ فکرمند شخص کو چاہیئے کہ اپنے کھنچے ہوئے عضلات کو ڈھیلا ہو جانے اور آرام کرنے کا "حکم دے"۔ اس کو اچھی اور دل خوش کُن باتوں کا خیال کرنا چاہیئے اور فکر وتردد کو دل سے دور کر دینا چاہیئے۔

بعض آدمیوں کو یہ بُری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تناؤ پیدا کر لیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیئے کہ اپنے کاموں سے دلچسپی ومسرت حاصل کرے اور اپنے جسم ودماغ کو کھینچ کر نہیں بلکہ ڈھیلا کر کے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنا کام سب سے حد ناگوار گزرے تو اس کام کو ترک کر کے اسے دوسرا کام اختیار کر لینا چاہیئے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں مسرت حاصل کرنے کی کوشش کرے گا تو یہ خیالی تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دُہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معین صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ شروع شروع میں کسی ٹائپ رائٹر مشین یا پیانو یا ستار یا دوسرے ساز موسیقی پر ہاتھ رکھتے ہیں تو ان کی انگلیاں کام نہیں دیتیں، لیکن مشق یعنی دُہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہو جاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جا سکتا ہے۔

کام کرنے میں بعض بُری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے وقفوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بُری ہے۔ ایسے لوگ شاذونادر ہی پائے جاتے ہیں جن کا کام ابتدائی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں یکساں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کا کام اچھا اور زیادہ تھک جانے کے باعث بعد کا کام بُرا یا کسی قدر بے ڈھنگا ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا تھوڑا وقفہ دے کر کام کرنا چاہیئے اور درمیانی مدت میں اعضاء اور دماغ کے تناؤ کو دور کر دینا چاہیئے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں "شدت وعجلت" کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بُری عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ "انرجی" یعنی قوت کارکردگی ضائع کر دیتے ہیں، اور جلد ہی تھک جاتے ہیں۔ اس لیئے ہر کام کرنے والے کو چاہیئے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف ہونے والی "انرجی" کا پہلے سے اندازہ کر لے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کرے۔ کاموں کا ایک پروگرام بنا کر اس پر عمل کرے۔ سے تھکن نہیں ہوتی۔ وہ تھکن جو ناتوانی اور سلبِ قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بُری عادت جو اوائل عمر ہی میں پڑ جاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ پر کھانا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم کی منزلیں

بھی طے کر لیتے ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتیں وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ تن درست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا عادی نہیں ہو وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لعاب دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضائے ہضم میں ہاضم سیال مادے پیدا نہیں ہوتے اور چوں کہ معدے کا نچلا حصہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلد خالی نہیں ہوتا اس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی اور عمل استحالہ میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اوقات میں ضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دو سرے معمولی بڑی غذاؤں کے درمیانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے، اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھانوں کے درمیان کچھ کھا لیتا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی ڈھیر بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا ابھی دوسری غذا کے باعث بدہضمی کا شکار بنتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلد خالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرانی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس و پُرتکلف غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پُرتکلف شکلوں میں وہ ایسی غذائیں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور "حرارے" بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزا نہیں ملتے جن کی حیاتینوں اور معدنی عناصر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جا سکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذائیں منتخب کریں۔ انرجی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ نسیجوں کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی لحمی اجزا، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ حیاتین اور معدنی اجزا جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

چاء، قہوہ، شراب اور زیادہ مسالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے تمام اعضا کے اندرونی غشائی استروں میں سوزش و التہاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت مضرت رساں ہیں۔ غذا کے بعد تمباکو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تمباکو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک انشعاب کو سکیڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انھی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خردبینی جسامت رکھتی ہیں اور ہاضم سیالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

دَوا خوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہے، مگر بے سبب دَوا خوری کا عادی ہو جانا اور پیٹ کو "مخزن الادویہ" بنا لینا اچھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو قبض میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی مسہل اور ملین دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر مسہل دوا خواہ وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں ایک قسم کا ہیجان پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ طبیب اس ردعمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز مسہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کر کے اپنی آنتوں کے استر کو سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشاط انگیز اور مقوی دوائیں جو عام اور بازاری دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں، بُرے اور غیر سائنٹفک اجزا کی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی ایسی بُری عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طبیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے پوچھے بغیر ہی خواب آور گولیاں نگلتے رہتے ہیں اور یہ تسمیمی سلسلہ کتنی کتنی مہینوں تک جاری رہتا ہے آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین مایوسی کا منھ دیکھنا پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کے متعلق بہتر یہ ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و ماحول میں تبدیلی پیدا کریں اور جسم بُری عادتوں کو ترک کر کے اچھی عادتیں اختیار کریں آپ بھی آج ہی بُری عادتوں کو چھوڑ دینے کا مستحکم ارادہ کر لیجیے +

کون سی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے؟

لغات میں حُسن کی جو تعریف لکھی ہے اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ خوب صورت یا حسین وہی شخص ہے جس کو دیکھ کر ہماری قوتِ مدرکہ یا ہمارے احساسات میں مسرت یا خوش گواری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ حقیقت میں ظاہری حسن ایک نسبتی یا اضافی چیز ہے جو دیکھنے والے کے ذوقِ نظر پر موقوف ہے۔ یہ مثل بہت پرانی ہے کہ "لیلیٰ را بچشم مجنوں باید دید"۔ اسی کو ایک شاعر یوں کہتا ہے ؎

تماشہ دیکھ پروانوں کی آنکھوں سے چراغاں کا

شیکسپیر کہتا ہے کہ چاہنے والے کی نگاہ ایک حبشی میں حسن یوسفی کا پتہ لگا لیتی ہے۔ لیکن اس "نظریاتی" فلسفہ سے قطع نظر حسن بجائے خود بھی ایک چیز ہے جو سب کی نگاہوں کے لیے ایک کشش اور جاذبیت رکھتا ہے۔ بعض عورتیں زیادہ بناؤ سنگار کرتی ہیں بعض سادگی کو پسند کرتی ہیں لیکن عام طور پر ایک اہم ترین حقیقت اس سلسلے میں نظر انداز کر دی جاتی ہے، اور وہ یہ ہے کہ حسن اور جسمانی صحت لازم و ملزوم چیزیں ہیں۔ اور وہ تناسب اعضا، وہ خوب صورتی، وہ قدرتی دل کشی، وہ خوش اطواری اور چال ڈھال جو نگاہوں کو خوش گوار معلوم ہوتی ہے صرف صحت ہی سے پیدا ہو سکتی ہے۔

عام طور پر عورتوں کی دو قسمیں ہوتی ہیں جو دیکھی جاتی ہیں۔ ایک تو وہ قسم ہے جسے آپ "تصویر" یا "تماشہ" کہہ سکتے ہیں، اور جس کا حسن (اگر وہ حسن کہا جا سکے) صرف مصنوعی آرائش اور بناؤ سنگار کا نتیجہ ہوتا ہے۔ دیکھنے والا اس حسن کو بھی دیکھتا ہے، مگر صرف نظارہ کی حد تک، وہ اس کی موجودگی میں خود کو غیر مطمئن اور بے آرام پاتا ہے۔ دوسرا حُسن وہ ہے جو قدرتی ہوتا ہے اور جس میں صحت و تن درستی کی اندرونی چمک دمک پائی جاتی ہے، اور جن کے اطوار میں نیک نفسی اور خود اعتمادی جھلکتی ہے۔

ایک فلسفی کا قول ہے کہ "حقیقی حسن باطن کی طرف سے ظاہر ہوتا ہے۔" دراصل یہی تن درست، مسرور اور مطمئن "باطن" ہے جو ایک خوب صورت اور دل کش "ظاہر" کا باعث ہوتا ہے۔ ویسے تو یہ ایک معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے مگر اسی میں سچائی مضمر ہے۔ غور کیجیے کہ اس کا کیا سبب ہے کہ اکثر لڑکیاں اپنی شادی کے دن سب سے زیادہ حسین معلوم ہوتی ہیں؟ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس فطری حسن و دلکشی کا تعلق ان کی ظاہری آرائش سے نہیں ہے بلکہ اندرونی احساسات مسرت و خوش دلی سے ہے۔

ہم جس معنی میں حُسن کو پیش کر رہے ہیں اس اعتبار سے کوئی عورت اس وقت تک حسین نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ اپنی تمام تر جسمانی اور ذہنی قوتوں کا نشوونما نہ حاصل کرے۔ اپنی تن درستی و توانائی کے تمام امکانات کو ترقی نہ دے، اپنی ذات میں پوری خود اعتمادی پیدا نہ کرے، اور زندگی کے تمام شعبوں میں اپنے جسم و دماغ کو ہم آہنگ نہ بنائے۔ انسان کے چہرے کو اس کے دل کا مظہر کہا گیا ہے۔ اسی طرح عورت کے جسم کو بھی اس کی اندرونی صحت و سکون کا مظہر ہونا چاہیے۔

اس جدید زمانے میں کچھ عورتیں ایسی بھی ہیں جو فلم ایکٹریسوں کو حُسن و دل کشی کا "معیار" سمجھتی ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ نگارخانوں کا روپ ساز یا بھیس بنانے والا ماہر عورت کی تراش خراش میں اپنی بناوٹ اور تصنع بھر دیتا ہے کہ اس کا قدرتی حُسن اور فطری خد و خال ختم ہو جاتا ہے اور وہ صرف پردۂ تصویر کی ایک شخصیت بن کر رہ جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں کیلی فورنیا کے ایک مشہور ڈاکٹر نے کیا خوب کہا ہے کہ "فلمی نگارخانوں کے صنعت گر تر و تازہ سیبوں کو حاصل کر کے ان کو ٹین کے ڈبوں میں بند کر کے فروخت ہونے والے بدنما سیبوں میں مبدل کر دیتے ہیں۔ کوئی آدمی شاداب و خوش رنگ سیب کے مقابلے میں سیب کے مربہ کو پسند نہیں کرے گا۔ آج کل ہالی وڈ کو حسن کا مرکز سمجھا جاتا ہے، لیکن وہاں تو ایسی حسینہ "بنائی" جاتی ہے جو صرف سجاوٹ کا کام دے سکے۔ ہم تو حقیقی حسن اسے کہتے ہیں جس میں مصورِ فطرت کی قلم کاری اور کامل صحت و تن درستی کی شعاعیں موجود ہوں۔ جو مصنوعی آرائشوں کا "محتاج" نہ ہو اور جس کے موزوں اور تن درست جسم پر دس روپے کا لباس خود بہ خود

ہزار رُپے کا لباس معلوم ہونے لگے۔ ایسے ہی پاکیزہ اور صحت مند وجامہ زیب قدرتی حسن سے متاثر ہوکر ایک ایرانی شاعر کہتا ہے ؎

یک قبا نیست کہ شائستۂ اندام تو نیست

یعنی ساری دنیا میں کوئی ایک جامہ بھی ایسا نہیں ہے جو تیرے جسم پر زیب نہ دیتا ہو۔ اگر آپ نے دنیا کے بڑے بڑے مصوروں کے شاہکار دیکھے ہوں گے تو آپ نے ان میں ایک بات ضرور پائی ہوگی اور وہ یہ ہے کہ اچھا فن کار ہمیشہ قدرتی تابندگی اور فطری انداز والے حسن کو مصنوعی اور فیشن زدہ حسن پر ترجیح دیتا ہے، اور اس کی تصویروں میں جس چیز کا سب سے زیادہ خیال رکھا جاتا ہے، وہ تن درستی، شادابی اور جسمانی توازن ہے۔

بعض یوروپین اور امریکن رسالوں میں تصویروں کے ذریعہ عورتوں کو جدید ترین فیشنوں کا "نمونہ" بنا کر دکھایا جاتا ہے۔ یہ وہ تجارتی طریقہ ہے جس سے کبھی متاثر نہیں ہونا چاہیے۔ ان ممالک میں ایسی مخصوص عورتیں ہوتی ہیں جو "فیشن" کو پیشہ کے طور پر اختیار کرتی ہیں اور طرح طرح کے فوٹو کھنچوا کر لباس ساز کمپنیوں اور مشہور رسالوں کو بھیجتی ہیں جہاں سے انھیں بڑی بڑی رقمیں ملتی ہیں۔ لیکن اس "خدمت" کے لیے ان عورتوں کو اپنی قدرتی دل کشی اپنے ہاتھوں تباہ کرنی پڑتی ہے۔ وہ سادگی کو مٹاتی ہیں، تصنع اور بناوٹ کو بڑھاتی ہیں۔ اپنے رخساروں کو اندر کی طرف چپکاتی ہیں، اپنے اعضا میں نئے نئے زاویے قائم کر کے ان کے قدرتی تناسب کو بگاڑتی ہیں اور نگاہوں میں مصنوعی طرز و انداز بھر کر اپنی شخصیت کو ختم کرتی ہیں اور فیشن ایبل اشتہاری لباسوں کو اپنی ہستی سے بھی زیادہ نمایاں کرنا چاہتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ حقیقی حسن کو ان چیزوں سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہوسکتا۔

عورت کو سمجھنا چاہیے کہ بہت زیادہ بیش قیمت اور نفیس و پُر زر لباس پہن لینے سے وہ کپڑوں کی انگنی تو بن سکتی ہے مگر حسین نہیں کہی جا سکتی۔ حسن تو اسی حالت میں حاصل ہوسکتا ہے جب صحت و تن درستی بھی حاصل ہو۔ اس کی فطرت، اس کی سرشت، اس کے طبع اور مزاج میں ہم آہنگی ہو۔ اس کے جسم سے اندرونی صحت و توانائی کی کرنیں پھوٹ رہی ہوں۔ اور اس کے پاک و صاف دل کی ضیا باری لوگوں کو متاثر کر رہی ہو۔

بعض عورتوں میں بلکہ زیادہ تر عورتوں میں دوسری عورتوں کی تقلید کرنے کا بے انتہا شوق پایا جاتا ہے وہ لباس اور چال ڈھال اور ذاتی آرائش میں بھی نقل و تتبع کو ضروری خیال کرتے ہیں، مثلاً اگر کوئی دوسری عورت ایک خاص وضع سے اپنے بالوں کو سنوارتی ہے اور یہ ترکیب اس دیکھنے والی عورت کی نظر میں "خوبصورت" معلوم ہوتی ہے، تو وہ بھی جھٹ اسی طرح اپنے بال بنانے شروع کر دیتی ہے۔ یہ طریقہ قطعاً غلط ہے۔ ہر عورت کو خود یہ جاننا چاہیے کہ بالوں کو کس طرح سے بنانا اسکو زیب دیتا ہے، اور اس کی مجموعی جسمانی ساخت سے مناسبت پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح وضع لباس کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور کسی کی نقل اتارنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے اس سے "انفرادیت" ختم ہو جاتی ہے۔

حسن کوئی ایسی مختص یا مستثنےٰ چیز نہیں ہے جس میں سب عورتیں شریک نہ ہوسکیں، بجز اس عورت کے جس میں کوئی غیر معمولی پیدائشی عضوی نقص موجود ہو۔ تقریباً تمام عورتیں خوب صورت اور دل کش بننے کی امکانی صلاحیت رکھتی ہیں، بشرطیکہ وہ سمجھ لیں کہ حسن کا اصلی راز تن درستی میں ہے اگر کوئی عورت ایسی شخصیت رکھتی ہے جو توجہ کو منعطف کرسکے، تو یہ ضروری نہیں ہے کہ خوب صورت ہونے کے لیے اس کے حسن کے تمام اجزا مکمل ہونے چاہییں اور اس کے چہرے مہرے، ناک نقشے، انداز و ادا، رنگ روپ اور وضع قطع میں جمال ہی جمال بہ درجہ اتم و اکمل موجود ہو۔ اگر اس کے خد و خال اور شکل و صورت، اور عضوی تناسب و تشکیل میں ایک دو چیزیں بھی دل کش ہوں تو خوش سلیقگی کے ذریعے ان ہی بنیادوں پر حسن کی پوری عمارت تعمیر کی جا سکتی ہے۔

سب سے پہلے عورتوں کو یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ وہ کس قبیل سے تعلق رکھتی ہیں، کن خصوصیات کی حامل ہیں کس وضع قطع میں اور کس پس منظر اور ماحول میں ان کی دل کشی نمایاں ہوسکتی ہے، نیز یہ کہ کن حالات میں ان کو سب سے زیادہ اطمینان اور خود اعتمادی حاصل ہوتی ہے بالغرض عورت کی خوب صورتی کے اجزاء یہ ہیں۔ اچھی صحت کی نور افشانی، خون صالح کی رنگ آفرینی، نرم آواز، اچھی چال ڈھال، ضیا بار شخصیت، اچھی ذہانت اور نیک سیرت، مضبوط کردار، پوری خود اعتمادی اور قدرتی دل کشی۔

———×+×———

اب بہروں کو قوتِ سامعہ مل جائے گی!

از لوئیس میٹوکس میلر

ثقلِ سماعت یا گرانگوشی دو قسم کی ہوتی ہے۔ کچھ بہرے تو ایسے ہوتے ہیں جو معمولی درجہ کی آواز تو نہیں سنتے مگر بہت بلند آواز سن لیتے ہیں۔ اور کچھ ایسے ہوتے ہیں جن کو "نپٹ بہرا" کہتے ہیں۔ یعنے قوتِ سامعہ سے قطعاً محروم ہوتے ہیں اور کچھ بھی نہیں سنتے۔ لیکن ہر بہرا، خواہ وہ کسی قسم کا ہو اس دنیا میں ایک خاص قسم کی "تنہائی" اور دنیائے گفت و شنید سے "علیحدگی" محسوس کرتا ہے۔ اس مضمون میں ایک ایسے اپریشن کا ذکر کیا گیا ہے جو بہرے پن کے علاج کے لیے بہت کامیاب ثابت ہوا ہے اور سائنٹفک عملِ جراحی کا ایک تازہ ترین کارنامہ ہے۔ اسی لیے یہ مضمون ایک نوجوان عورت کے کان پر عملِ جراحی کے دل چسپ نتیجہ سے شروع ہوتا ہے۔ (ہمدردِ صحت)

ہسپتال میں جس نوجوان عورت کے بہرے کانوں پر عملِ جراحی کیا گیا تھا، وہ آوازوں کو نہایت ذوق و شوق سے سن رہی تھی۔ اس کی دلی مسرت اس کے چہرے سے ظاہر تھی۔ وہ آج تک "سننے" کی لذت سے ناآشنا رہی تھی۔ "آواز" اس کے لیے دنیا کا آٹھواں عجوبہ تھی۔ وہ اس "اچنبھے" سے حیرت زدہ بھی تھی اور خوش بھی۔ اس کے سر کے چاروں طرف پٹیاں بندھی ہوئی تھیں، جن کے نیچے اس کے کان بھی پوشیدہ تھے۔ اس کے لیے ہر قسم کی آواز ایک نغمۂ دل نواز اور کیف افزا تھی۔ غسل خانے کے نل سے پانی کے قطرات کا ٹپکنا، گلی میں چلنے والی گاڑیوں کی گھڑگھڑاہٹ، لوگوں کی گفتگو کی صدائیں، دُور کی آوازیں، پرندوں کا درختوں پر شور و غل، یہ تمام چیزیں اس کو کسی دوسری دنیا کا خوش آیند اور روح پرور ترانہ معلوم ہو رہی تھیں۔ اس عورت کی عمر چوبیس سال تھی۔ اس مدتِ حیات میں آج یہ پہلا موقع تھا کہ اس نے "سننے" کی لذت محسوس کی تھی اور یہ سمجھا تھا کہ "آواز" کیسی اچھی نعمت ہے۔

یہ نتیجہ تھا صرف ایک ماہرانہ عملِ جرّاحی کا جس نے اس کے اندرونی کان کے غضروفی اور جھلی دار غلاف میں ایک بہت ہی چھوٹی سی بیضوی شکل کا سوراخ کر دیا تھا اور اس "کھڑکی" کے کھل جانے کے باعث دنیا کی تمام دل کش آوازوں کا جادو اس عورت کو مسحور کر رہا تھا۔ اس طرح کا "بہادرانہ" مگر نازک ترین اپریشن جس سے پردۂ گوش میں سوراخ کر دیا جاتا ہے

امریکا میں ایک دو نہیں بلکہ دو ہزار بہروں پر کیا جا چکا ہے اور ان تمام مریضوں کو کافی مدت تک اس لیے بھی نگرانی میں رکھا گیا ہے کہ ماہرین کو اس اپریشن کی مستقل افادیت پر شبہ تھا اور ان کو اس امر کا یقین نہیں تھا کہ مریضوں کی نئی قوتِ سامعہ بہت دنوں تک برقرار رہے گی۔

اس سلسلے میں جو سب سے زیادہ ضروری کام ہے وہ صرف یہ نہیں ہے کہ کانوں کی کھڑکی کھول دی جائے۔ گزشتہ سال امریکن اکاڈمی آف اوفتھالمولوجی اینڈ لیرنجولوجی" (ادارۂ علمِ چشم و علمِ حنجریات) نے کان میں سوراخ کرنے کے اس عمل کا اور اس کے دور رس نتائج کا بہت گہرا مطالعہ کیا تھا۔ ایک محقق اس سلسلے میں لکھتا ہے: "چھے سال پہلے میرا عقیدہ یہ تھا کہ کان کے اندرونی پردے میں سوراخ کرنے کا عمل اگرچہ ایک دل چسپ ڈرامائی اثر رکھتا ہے۔ مگر کسی مستقل فائدے کا حامل نہیں ہے، اور پھر ثقلِ سماعت کا مرض عود کر آ سکتا ہے۔ پچھلے دنوں میں نے ایسے مریضوں کو دیکھا ہے جو اپریشن سے پہلے بہرے تھے اور اب پانچ سال کے بعد تک ان کی سماعت اتنی اچھی ہے کہ کم آواز والی کانا پھوسی کو بھی سن لیتے ہیں۔"

انسان کا پُراسرار آلۂ سماعت انسان کے آلۂ سماعت کی ساخت بہت ہی پیچیدہ ہے اور قدرت کے پُراسرار ہاتھوں نے اس کی تشکیل و ترکیب میں عجیب و

غریب چیزوں سے کام لیا ہے۔ آواز کی لہریں جب کانوں میں داخل ہوتی ہیں تو اس "پردہ طبل" پر ضربیں لگاتی ہیں جسے عام اصطلاح میں کان کا پردہ کہتے ہیں۔ یہ ایک ڈھول (طبل) کی سی چیز ہے جو صرف ایک چھوٹی سی جھلی پر مشتمل ہوتی ہے اور یہی غشائی پردہ کان کے بیرونی حصے کو درمیانی حصے سے جُدا کرتا ہے۔ اس "پردۂ طبل" سے ملا ہوا تین چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے جن کے نام ان کی شکلوں کے باعث یہ ہیں۔ موگری۔ سندانیہ۔ رکاب نما ہڈی۔ کان کے بیرونی پردے پر موج آواز کی ضرب لگتے ہی یکے بعد دیگرے ان تینوں ہڈیوں میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ رکاب نما ہڈی کا حصہ زیریں اس غضروفی غلاف کی ایک چھوٹی سی "کھڑکی" میں مکمل طور پر سمایا ہوا ہوتا ہے جو "درمیانی کان" کو "اندرونی کان" سے جدا کرتی ہے۔ اسی کھڑکی کے ذریعہ "رکاب نما ہڈی" کی ارتعاشی حرکتیں اندرونی کان کے سیال مادّے میں منتقل ہوجاتی ہیں اور وہاں جو حرکتیں پیدا ہوتی ہیں وہ "اعصاب سمعی" کے بربط نما مجموعہ کو چھو دیتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ "سننے" کے احساسات فوراً دماغ کے سمعی حصے تک پہنچ جاتے ہیں اور ہم باہر کی آواز سن لیتے ہیں۔

یہ سلسلہ یا زنجیر بہت ہی حیرت انگیز ہے۔ اسی کی کڑیوں میں جب کہیں پر کوئی خرابی ہوتی ہے تو بہرے پن کا افسوس ناک حادثہ وجود میں آتا ہے۔ مثلاً بچوں میں گلے کے غدود کی پیدائش کبھی کبھی درمیانی کان سے جانے والی نالی کو بند کردیتی ہے اور جب ان غدود کی اسفنجی تسیجیر نکال دی جاتی ہیں تو سماعت پھر واپس آجاتی ہے۔ پیرانہ سالی کے وقت اعصاب سمعی کے اضمحلال سے بھی ثقل سماعت پیدا ہوجاتا ہے لیکن اس کا کوئی علاج اب تک دریافت نہیں ہوا ہے۔

ان ہی دونوں حدوں کے اندر دنیا کے ڈلاکھوں انسان ہیں جو کلّی یا جزوی طور پر بہرے ہوتے ہیں۔ یہ بہراپن ایک ایسے مرض سے پیدا ہوتا ہے جسے "تصلب گوش" کہتے ہیں یعنے کان کی غشاؤں اور نسیجوں کا سخت ہوجانا۔ بعض لوگوں میں التہاب حلبیہ یا زخم وغیرہ سے بھی گراں گوشی پیدا ہوتی ہے۔ مگر یہ دوسری چیز ہے۔ "تصلب گوش" میں نہ تو کسی قسم کی تکلیف ہوتی ہے نہ درد ہوتا ہے اور نہ کان میں کوئی سمیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کی کوئی علامت بجز اس کے نہیں ہوتی کہ بہرے شخص کے کانوں میں کبھی کبھی بھنبھناہٹ یا گونج کی سی آوازیں پیدا ہوتی ہیں اور وہ سماعت سے محروم ہوتا ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ ایک استخوانی بالیدگی رفتہ رفتہ اس چھوٹی سی کھڑکی کو بند کردیتی ہے جو رکاب نما ہڈی سے متصل ہوتی ہے اور اس ہڈی کے حصۂ زیریں میں کوئی ارتعاشی حرکتیں پیدا نہیں ہوتیں جو اندرونی کان کے سیال مادّے تک پہنچ سکیں۔ اکثر اندر کے اعصاب سمعی بالکل اچھے اور تن درست ہوتے ہیں۔ لیکن ان تک کوئی آواز پہنچتی ہی نہیں جسے وہ دماغ تک منتقل کرسکیں۔

گزشتہ ایک صدی کے دوران میں ماہرین گوش کی تمام کوششوں کے باوجود یہ صورت حال ایک معمہ بنی رہی۔ سنہ ۱۸۷۶ء میں ایک جرمن سرجن کیسل نے پہلی کوشش کی کہ کان کی رکاب نما ہڈی کو اس کی بند کھڑکی کے اندر ڈھیلا اور غیر پیوستہ کردے۔ اس عمل کے بعد ہی فوراً سماعت واپس آگئی۔ مگر افسوس کی بات یہ تھی کہ پھر جلد ہی یہ کھڑکی بند ہوگئی۔ سویڈن کے ایک ڈاکٹر ہولم گرین نے پلاسٹک کی ایک کھونٹی ڈال کر اس کھڑکی کو کھلا رکھنا چاہا۔ لیکن اس کا نتیجہ اور بھی خراب ہوا۔ اس بیرونی شے کے ردعمل سے نئے خلایا پیدا ہوگئے اور انھوں نے کھڑکی کو اور بھی زیادہ سختی سے بند کردیا۔ اسی طرح کم از کم نصف درجن ممالک کے اطبّا کوششیں کرتے رہے اور اپنے نظریات کو بدلتے رہے۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر سورڈائل نے عمل جراحی کا ایک کمال اس طرح ظاہر کیا کہ مکڑی کے جالے کی طرح باریک چمڑے کی ایک تہ کان کی کھڑکی میں لگادی تاکہ اسی کے ذریعہ "پردۂ طبل" سے اندرونی کان تک ارتعاشی حرکتیں منتقل ہوسکیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس نے متواتر آپریشنوں کا سلسلہ جاری رکھا تاکہ کھڑکی کھلی رہے۔ یہاں تک کہ رفتہ رفتہ استخوانی بالیدگی کی طاقت ختم ہوجائے۔

بعد کو دوسرے سرجنوں نے یہ معلوم کیا کہ یہ استخوانی بالیدگی عام طور پر ان خردبینی ریزوں کے آس پاس شروع ہوتی ہے جو بند کھڑکی میں برمے سے سوراخ پیدا کرنے کے باعث پیدا ہوجاتے ہیں۔ اس لیے یہ خردبین اور بہت ہی نازک کوچیوں کو استعمال کرکے اُنھوں نے ہر ایک ریزے

وہ نکال لیا۔ لیکن اس پر بھی ایک دوسرے عنصر نے ان کی کوششوں کو ناکام بنا دیا۔ یعنے خون کی خفیف سے خفیف مقدار نے بھی نئی نسیجوں کی بالیدگی میں مدد کی اور کھڑکی پھر بند ہوگئی۔ اس لیے ان ڈاکٹروں نے بے خون کی عمل جراحی شروع کی لیکن یہ ترکیب بھی کھڑکی بند ہونے کو نہ روک سکا۔

الغرض یہ تمام کے تمام اپریشن بہر صورت ناکامیاب ثابت ہوئے۔ اس کے بعد اس چھوٹے سے غضروفی دریچہ کے ہمیشہ بند ہو جانے کا راز نیویارک کے ایک ڈاکٹر نے معلوم کرنا چاہا۔ ان کا نام ڈاکٹر جولیس لیمپرٹ ہے۔ انھوں نے مسلسل ۱۲ سال تک غور و مطالعہ کرنے اور کلینکی تجربے کرنے کے بعد جولائی ۳۸ء میں ایک نیا اصول پیش کیا جو بہت حیرت انگیز تھا۔ اب تک ڈاکٹر سورڈال اور دوسرے ماہرین بہرے پن کو دور کرنے کے لیے کانوں کا اپریشن کان کی پشت کی طرف سے کیا کرتے تھے۔ ڈاکٹر لیمپرٹ نے براہ راست کان کے سوراخ میں سامنے کی طرف سے اپنا کام شروع کیا۔ اس طریق کار سے ایک طرف اگر درمیانی کان تک رسائی حاصل کرنے میں آسانی ہوئی تو دوسری طرف بہت سی نسیجوں کے کاٹنے کی ضرورت بھی باقی نہ رہی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ سمومیت کے امکانات بھی کم ہو گئے اور اس ورم کی پیدائش میں بھی بہت تخفیف ہوگئی جو نئی نسیجوں کی بالیدگی کا ایک سبب بن جاتا ہے۔

اس استخوانی غلاف تک پہنچنے کے بعد جس میں اندرونی کان کا میکانی نظام رہتا ہے۔ ڈاکٹر لیمپرٹ نے ایک بہت ہی چھوٹا سا دندانہ دار برما استعمال کیا جیسا کہ دندان ساز استعمال کرتے ہیں۔ اور اس کے ذریعہ پرانی کھڑکی کے اوپر ایک چھوٹا سا بیضوی شکل کا سوراخ کر دیا جو ایک چاول کے دانہ کے برابر تھا۔ پھر ایک باریک طلائی آلہ سے اس سوراخ کو چکنا کرکے اس پر پالش کر دیا۔ اس کا مقصد یہ تھا کہ ہڈی کا نشو و نما رک جائے اور اس میں پھر بالیدگی نہ ہو۔ اس کے بعد انھوں نے پوری احتیاط کے ساتھ برمائی ہوئی ہڈی کے ہر ایک ریزے کو باہر نکال لیا۔

اب انھیں اس نئے سوراخ کو چھپانے اور اس پر استر لگانے کے لیے کسی حفاظتی چیز کی ضرورت تھی۔ ان کو یہ چیز اندرونی کان کے راستے ہی میں مل گئی۔ یعنی وہ جلدی نسیج جسے اس کے دریافت کنندہ کے نام سے منسوب کرکے) شیر پنل کی جھلی کہتے ہیں اور جو "پردہ طبل" کا ایک جزو ہوتی ہے۔ ڈاکٹر لیمپرٹ نے اس جھلی کو نکال کر مناسب جگہ پر لگا دیا اور یہی چیز ایک محافظ کی حیثیت سے اس نئی کھڑکی کے شیشے اور فریم دونوں کا کام کرنے لگی۔

سنہ ۱۹۴۱ء تک لیمپرٹ نے اس چھوٹی سی جراحی کھڑکی کے لیے ایک نئی جگہ دریافت کرلی اور اس بہترین فنی اصول سے کام لے کر انھوں نے سنہ ۱۹۴۳ء تک ۸۰۰ مریضوں پر عمل جراحی کیا۔ ان میں سے ستر فی صدی اپریشن کامیاب ہوئے اور بہروں کو قوت سامعہ حاصل ہوگئی۔ پھر ڈاکٹر لیمپرٹ کے شاگردوں نے بھی ۶۰۰ اپریشن کیے۔ ان میں بھی شفایابی کا تناسب یہی رہا۔ اس سے ڈاکٹر لیمپرٹ مطمئن نہ ہوئے اور انھوں نے اعلان کیا کہ ستر فی صدی کامیابی یقیناً کافی نہیں کہی جا سکتی۔ لیکن ان کو یقین تھا کہ وہ جلد تمام مشکلات پر عبور حاصل کرلیں گے اور ان تمام پیچیدگیوں کو جو حلزون کے متورم ہو جانے، اعصاب سمعی کو نقصان پہنچنے اور کھڑکی کے بند ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں دور کر دیں گے۔

آخر جنوری سنہ ۱۹۴۵ء کے "آرچوز آف اوٹولیرنجولوجی" یعنے رسالہ سماعت و حنجریات میں ڈاکٹر لیمپرٹ نے طبی دنیا کے سامنے اپنا یہ اعلان پیش کر دیا کہ بہرے پن کے علاج کی آخری کاوشیں بھی ناکام ہوگئیں۔ ان کی رپورٹ میں ایک اچنبھے کی بات تھی وہ یہ کہ "کان کی کھڑکی کھلی ہوئی رکھنے کے بجائے اسے درحقیقت بند کر دینا چاہیے!" اس عمل کے لیے انھوں نے ایسا طریقہ ایجاد کیا ہے جو قدرتی طریقے سے بہت ملتا جلتا ہے۔ کان کے بیرونی حصہ سے غضروف کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا تراش لیا جاتا ہے اور اسی کو صحیح شکل دے کر نئے سوراخ میں داخل کر دیا جاتا ہے (یعنے مریض کو قوت سامعہ حاصل کرنے کے لیے اپنا بیرونی کان ذرا سا کتروا لینا پڑتا ہے)۔ اس کے بعد شیر پنل کی باریک جھلی اس پر منڈھ دی جاتی ہے۔ یہ غضروفی ڈاٹ ایک نئی رکاب نما ہڈی کا کام کرتی ہے اور آواز کی ارتعاشی حرکتوں کو اندرونی کان تک پہنچا دیتی ہے۔ مزید برآں یہ استخوانی بالیدگی کو بھی روک دیتی ہے اور اعصاب سمعی کو نقصان پہنچنے کا امکان بھی ختم کر دیتی ہے۔

اب پچاس بہروں پر یہ تازہ ترین عمل جراحی کیا جا چکا ہے اور اس میں سو فی صدی کامیابی ہوئی ہے۔ یعنے ہر مریض کو پوری قوت سامعہ حاصل ہوگئی ہے۔ ان نیم بہرے لوگوں پر جو اس اپریشن کے باعث خاموشی کی دنیا

سے آواز کی دنیا میں واپس آجاتے ہیں۔ اس کا ایک دلچسپ ڈرامائی اثر ہوتا ہے۔ جس نوجوان عورت کے افسانے سے یہ مضمون شروع کیا ہے اس کی حیثیت مثالی ہے۔ سماعت کے واپس آتے ہی تمام بہروں کے احساسات ایسے ہی ہوتے ہیں۔ ۲۴ سال تک کچھ نہ سننے کے بعد جب اس عورت نے آوازیں سنیں اور اس کا بچہ اس کے سامنے پیش کیا گیا تو اس کے میٹھے بولوں میں جو لذت اسے حاصل ہوئی، وہ آج تک نہیں حاصل ہوئی تھی اور اس نے مسرور ہو کر کہا "اب میں اس سے بھی زیادہ مسرت افزا واقعہ کی منتظر ہوں جب میرا شوہر سمندر پار سے واپس آئے گا تو میں اس کی بولی سنونگی۔ میں نے اب تک اسے بولتے ہوئے نہیں سنا ہے۔ اب ہماری زندگی نئی خوشیوں سے لبریز ہو جائے گی۔"

گزشتہ سات برس کے دوران میں ڈاکٹر لیمپرٹ نے تیس سرجنوں کو اپنے ابتدائی اپریشن کی تعلیم دی تھی۔ اب بہت سے ڈاکٹر پھر ان کے "نیو یارک کلینک" میں یہ جدید ترین عمل جراحی سیکھنے کے لیے واپس آگئے ہیں اور اب یہ اپریشن پوری کامیابی کے ساتھ ان طبی مرکزوں میں کیا جا رہا ہے: میو کلینک ہارورڈ میڈیکل اسکول۔ ویسٹرن ریزرو میڈیکل اسکول۔ کلیولینڈ کلینک، مائیکل ریز ہسپتال (شکاگو) نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی۔ میچی گین یونیورسٹی۔ پٹس برگ یونیورسٹی۔ لاہی کلینک (بوسٹن)۔ نیو یارک آئی اینڈ ایر انفرمیری۔ مینہاٹن ہسپتال اور کولمبیا میڈیکل سنٹر (نیو یارک)۔

ڈاکٹر لیمپرٹ اور ان کے رفقائے کار دو باتوں پر بہت زور دیتے ہیں۔ پہلی بات یہ ہے کہ اندرون کان میں سوراخ کرنے کا اپریشن صرف ان مریضوں کے لیے ہو جو مریضانہ حالات کا غائر مطالعہ کرنے کے بعد منتخب کیے گئے ہوں۔ اپریشن سے پہلے پورے یقین کے ساتھ اس امر کو جانچ لینا چاہیے کہ مریض کے سمعی اعصاب زندہ اور صحیح و درست ہیں۔ صرف اسی حالت میں اپریشن کے ذریعہ کان کی بند کھڑکی کھول دینے سے قوت سامعہ واپس آسکتی ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ یہ عمل جراحی صرف ایسے سرجنوں کے ہاتھوں ہونا چاہیے جو سرجری کا ماہر ہو اور اس کام کی فطری صلاحیت و قابلیت بھی رکھتا ہو اور جس نے ماہرانہ تعلیم کے تحت میں مہینوں بلکہ برسوں رہ کر اس مخصوص فن کو سیکھا ہو لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک ماہر سرجن کے ہاتھوں میں یہ اپریشن ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ اور اس سے اب تمام ضمنی خطروں کے امکانات خارج ہو گئے ہیں۔ جراحی کے زخم کے مسموم ہو جانے کا بھی امکان اب باقی نہیں رہا ہے۔ عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ صرف ایک ہی کان میں سوراخ کرنے سے پوری قوت سامعہ واپس آجاتی ہے اور مریض کے پاس ایک مزید کان اس لیے باقی رہ جاتا ہے کہ اگر قطعی طور پر ضرورت ہو تو اسے بھی کھول دیا جائے ورنہ ظاہری نمائش ہی کے لیے کانوں کا جوڑا باقی رہے۔

طبی تاریخ میں یہ پہلا موقع ہے جبکہ ڈاکٹر کسی بہرے سے یہ کہہ سکتا ہے کہ اس کے مرض کا شافی علاج موجود ہے اور اسے مایوسانہ انداز میں صرف یہ کہنا نہیں ہوتا کہ لوگوں کے لبوں کی حرکتوں سے ان کی باتوں کا مفہوم سمجھنے کی کوشش کیا کرو اور کان میں آلہ سماعت لگایا کرو۔ جس طرح اب آنکھوں میں موتیا بند کے یہ معنی نہیں ہیں کہ انسان قوت باصرہ سے محروم ہو جائے۔ اسی طرح سب بہرے شخص کو بھی مستقل طور پر ایک خاموش دنیا میں زندگی بسر کرنے کی سزا نہیں دی جا سکتی۔ اب پہلے فن طب اس قدیم وعدہ کو پورا کر رہا ہے کہ "اندھے دیکھنے لگیں گے اور بہرے سننے لگیں گے۔"

بقیہ مضمون ص ۱۶

جا سکتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ "انقباض کا وقفہ تھوڑا یعنی صرف چند روز پر مشتمل ہوتا ہے اور "انبساط کی مدت عام طور پر زیادہ پھیلی ہوئی اور طویل ہوتی ہے۔

جب آپ یہ معلوم کریں گے کہ آپ کے جذباتی مدوجزر کی رفتار کیا ہے تو اپنے کاموں کو اسی اعتبار سے ترتیب دے کر فائدہ اٹھا سکیں گے۔ یعنی بلند حوصلگی کے زمانہ میں آپ اس مشکل کام کو ہاتھ لگائیں گے جس سے پستی طبع کے وقفہ میں شکست کھا جانے کا اندیشہ ہے۔ الغرض آپ ایک ایسا پروگرام بنالیں گے جس کی رو سے مشکل کام ایام انبساط میں اور آسان اور معمولی کام ایام افسردگی میں انجام پا جائیں۔ لیکن آپ کو ڈاکٹر ہرسی کی یہ ہدایت بھی یاد رکھنی پڑے گی "اس خیال سے کہ آپ ایام افسردگی میں ہیں ہرگز اپنی معمولی پریشانیوں کو بڑھا چڑھا کر اپنے تصور میں نہ لایئے"

(الال کتاب سے ماخوذ)

"کوئی اِزم" شک پرستی اور طب

از جناب مولانا ممتاز حسین صاحب نگینہ

ایم۔ کوئی ایک مشہور فرانسیسی حکیم اور ماہر علاج تھا۔ اس نے فرانس میں "کوئی ازم" کے نام سے ایک طریقۂ علاج رائج کیا تھا۔ وہ یہ تھا کہ جسمانی امراض کو دماغی کوششوں کے ذریعہ اچھا کیا جائے۔ یہ نفسیاتی علاج حقیقت میں کوئی نیا طریقہ علاج نہ تھا اور دنیا کے مختلف حصوں میں بالخصوص مشرقی ممالک میں اس کو بڑی حد تک "روحانی" ذرائع سے درجۂ کمال تک پہنچایا گیا تھا لیکن فرانس میں مریض کی ذہنی و دماغی کیفیت کی اصلاح کے ذریعہ جسمانی علاج میں کامیابی حاصل کرنے کے مفید طریقہ کو عملی طور پر جاری کرنا اور مقبول بنانا ایم۔ کوئی ہی کا ایک شاندار کارنامہ تھا۔ اس مضمون میں اسی "کوئی ازم" یعنی ایم کوئی کے طریقۂ علاج اور اس کے افادی پہلوؤں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ (ہمدرد صحت)

ہمیں اس پر حیرت ہوتی ہے کہ "کوئی ازم" کی مقبولیت اور ہر دل عزیزی اب کیوں پہلے سے کم ہو رہی ہے؟ فرانس میں پہلے پہل ایم کوئی نے اپنی تعلیم کے ذریعہ اس طریقۂ علاج کی دعوت دی تھی۔ اور رفتہ رفتہ لاکھوں آدمی اس کی حمایت اور پیروی سے فائدہ اٹھانے لگے تھے۔ پیرس کی دولت مند اور اعلیٰ سوسائٹی کے افراد سے لے کر غریب سے غریب مزدور تک اس کے پاس آتے تھے اور اس کی تعلیم و مشورے پر عمل کر کے تندرستی حاصل کر لیتے تھے۔ لیکن یہ صورت حال بہت دنوں تک قائم نہ رہ سکی۔ اور ایم۔ کوئی کے مرنے کے بعد اس کے پیش کردہ اصول کے پیروؤں کی تعداد تیزی سے کم ہو گئی۔ اگرچہ فرانس میں اب بھی چند "کوئی انسٹی ٹیوٹ" موجود ہیں اور ایم۔ کوئی کے شاگرد اس کے مرنے کے بعد اس کے نظریہ پر کاربند رہ کر کچھ مفید خدمات انجام دے رہے ہیں مگر "کوئی ازم" کی وہ مقبولیت اور گرماگرمی اب دیکھنے میں نہیں آتی۔

معمولی آدمی کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ اگر "کوئی ازم" عالمگیر ہو جاتا تو اس سے لوگوں کو کس قدر فائدہ پہنچتا۔ سب لوگ اب بھی پرانے طریقوں پر کاربند ہیں۔ وہ بیمار پڑتے ہیں، حکیموں ڈاکٹروں کے پاس جاتے ہیں۔ اپریشن کی مصیبتیں جھیلتے ہیں۔ بڑی بڑی مقدار میں تیز اور کڑوی دوائیں پیتے ہیں لیکن خود اپنے دماغ کی پُراسرار طاقتوں کی چھان بین کبھی نہیں کرتے۔ کیا یہ حقیقت کبھی محسوس کی جاتی ہے کہ ہماری بعض جسمانی بیماریاں ایسی ہیں جو طبعی میلان یا دماغی رجحان یا ذہنی کردار کی پیداوار ہوتی ہیں؟

کوئی کا مقصد یہ تھا کہ ڈاکٹروں اور طبیبوں کی ضرورت ہی باقی نہ رہے۔ یقیناً ماہر طبیبوں کی امداد و مشورہ کے بغیر بہت سی سخت بیماریاں کبھی اچھی نہیں ہو سکتیں۔ کوئی بھی صاف صاف کہتا تھا کہ بعض حالات میں طبی مشورہ یا طبی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے صرف "کوئی ازم" بذات خود کافی نہ ہو گا لیکن دوران علاج میں مدد و مفید ضرور ثابت ہو گا۔ اس کے علاوہ بہت سے چھوٹے چھوٹے امراض ہیں جو کوئی ازم کی مدد سے جاتے رہتے ہیں اور اکثر سنگین و خطرناک بیماریاں اس کے عمل سے کم خطرناک اور روبہ صحت ہو جاتی ہیں۔

اس کا کیا سبب ہے کہ اب اس نفسیاتی طریقۂ علاج پر بہت کم لوگ عمل کرتے ہیں؟ وہ کونسی چیز ہے جو مریضوں کو "کوئی ازم" سے فائدہ اٹھانے سے روکتی ہے؟ اس کا جواب ہے فلسفۂ شک یا شک پرستی۔ جو لوگ "کوئی ازم" پر عقیدہ نہیں رکھتے وہ یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ اگر ہم اپنے دماغ کو دھوکا دے بھی دیں، تب بھی اپنے جسم کو دھوکہ نہیں دے سکتے۔ یعنی طوطے کی طرح صرف یہ رٹتے رہنے سے کہ "میں ہر لحظہ ہر گھڑی صحت یاب ہو رہا ہوں" کسی جسمانی مرض میں کوئی فرق پیدا نہیں کرے گا۔

جو شخص اس طرح کی دلیل پیش کرتا ہے غالباً وہ بھی غلط نہیں کہتا۔ کیوں کہ اگر اس نے یہ ذہنی فیصلہ کر لیا ہے کہ "اس سے کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا" تو یقیناً کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا۔ لیکن حقیقت میں یہ بھی ایک قسم کا "کوئی ازم" ہی ہے۔ جب مریض اپنے دل سے یہ کہتا ہے کہ یہ طریقۂ علاج اس کی کوئی مدد نہیں کرے گا، تو یہ اس کی مدد نہیں کرتا۔ اس لیے اگر آپ غور کریں گے تو معلوم ہو جائے گا کہ یہ بھی "کوئی ازم" کی ایک دوسری یعنے منفی اور خطرناک شکل ہے۔ اس سے تو بہتر یہ ہے کہ "عمل توجہ" اور "قوت ارادی" کی حقیقت تسلیم کر لی جائے اور خیال و تحریک ذہنی سے مفید کام لیا جائے۔

مایوسی کے مُضر اثرات

قوت خیال اور تحریک ذہنی کے فائدوں پر شک کرنا اور قنوطیت و مایوسی کو دل میں جگہ دے کر "فلسفۂ شکست خوردگی" پر عامل ہونا صحت یابی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ میں نے ایک بڑے ماہر طبیب کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ مرض سرطان کے اچھے نہ ہونے کا ایک اہم سبب یہ بھی ہے کہ اس مرض کو ایک ناقابلِ علاج اور مہلک مرض ہونے کی شہرت حاصل ہو گئی ہے۔ جب مریض یہ سن لیتا ہے کہ اسے سرطان ہو گیا ہے تو وہ خود بخود اپنی صحت یابی کی امید ترک کر دیتا ہے اور یہ مایوسی اور اس امر کا یقین کہ وہ کبھی اچھا نہیں ہوگا اس کے تحت شعوری دماغ پر مسلط ہو جاتا ہے اور عملی طور پر اس کی صحت یابی کو روکتا ہے۔

دوسری بیماریوں میں بھی یہی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ مایوس لوگ جلد صحت یاب نہیں ہوتے۔ ان کا یہ خیال کہ وہ بہت دنوں تک بیمار رہیں گے حقیقت میں ان کو بہت دنوں تک بیمار رکھتا ہے اور مرض کو سنگین بنا دیتا ہے۔ اگر ہم یقین کر لیں کہ اچھے ہو رہے اور اپنی دماغی قوتوں کو صحیح راستہ پر لگا دیں تو اس سے ہمارے عمل شفایابی کو بڑی مدد ملے گی۔

لفظی اشارات اور تحریک ذہنی کی اہمیت

مریض کے لیے لفظی اشارات اور ذہنی تحریک دونوں اچھی چیزیں ہیں۔ میں ان اشارات کو "دماغی انجکشن" خیال کرتا ہوں۔ اگر یہ اشارات امید افزا ہوتے ہیں تو غیر شعوری دماغ کو صحیح راہِ عمل پر لگا دیتے ہیں۔ اور مریض کی حالت میں بہتری پیدا کرتے ہیں اور اگر مایوسی اور افسردگی پیدا کرنے والے ہوتے ہیں تو مریض کے دماغ میں گھُن کی صورت اختیار کر لیتے ہیں ان کا اثر ایسے جراثیم کا سا ہوتا ہے جو اپنی تعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں اور مرض کو ترقی دیتے ہیں۔ اسی لیے ماہر اطبا اپنے مریضوں کو ہمیشہ تسکین دیتے ہیں اور اپنے امید افزا کلمات کے ذریعہ مرض میں ایک "ذہنی افاقہ" کی صورت پیدا کر دیتے ہیں۔ اس طریقہ سے مریض کے دماغ میں خود اعتمادی اور خوش خیالی کا وہ عنصر پیدا ہو جاتا ہے جو معالجہ میں تعاون اور اتحادِ عمل کا کام دیتا ہے۔ ہم کہہ چکے ہیں کہ "کوئی ازم" کبھی "علاج بذریعہ دوا" کی جگہ نہیں لے سکتا۔ مگر اکثر حالتوں میں بیحد مفید و ممد ثابت ہوتا ہے۔

خود اپنی قوتِ خیال سے کام لینا اور ذہنی تحریک پیدا کرنا ایک طاقت ور اور مؤثر دوا کا کام دیتا ہے اور جب لفظی اشارات اور ذہنی تحریک مل کر سرگرم عمل ہوتے ہیں تو شعوری اور غیر شعوری دماغ بھی مل کر کام کرنے لگتے ہیں جو اطبا ماہر علاج ہوتے ہیں وہ انسانی دماغ کی قوت فکر و عمل کو اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ اور جسمانی امراض کے ساتھ "ذہنی بیماری" کا بھی علاج کرتے ہیں۔ عام لوگ دو مسلک کے پیرو ہوتے ہیں۔ ان کی اکثریت صرف دواؤں اور اپریشنوں پر عقیدہ رکھتی ہے، اور اقلیت میں کچھ لوگ قوت ارادی کو بھی مفید سمجھتے ہیں "اور کچھ لوگ، جادو، ٹونے، ٹوٹکے کے چکر میں رہتے ہیں۔ اس آخری قسم کو چھوڑ کر، اگر "علاج بذریعہ دوا" کے ساتھ ساتھ تحریک ذہنی اور قوت ارادی کو بھی کام میں لایا جائے تو اسی طریقۂ علاج میں "وہ زرین اعتدال" پیدا ہو جائے گا جسے ہر کمال کی بنیاد سمجھا جاتا ہے۔

کل شام

"آہ تم ہی بتاؤ کہ جاہل کون ؟"

(از محترمہ صدیقہ یوسف اعظمی ۔ علی گڑھ)

کل شام کی بات ہے۔ باہر ہوا کے تیز جھونکے ننھی ننھی بوندیوں کے ساتھ شور مچاتے ہوئے، دروازوں اور کھڑکیوں سے ٹکرا رہے تھے۔ موسم کچھ تکلیف دہ بھی تھا اور خوشگوار بھی۔ اور ہم سب کمرے میں بند، موسم سے لطف اندوز ہونے کی کوشش کر رہی تھیں۔ دروازے کے پاس سائرہ انگیٹھی کے سامنے بیٹھی پیاز کتر رہی تھی۔ اسی کے قریب، عاصمہ پھلکیوں کے لیے بیسن تیار کرنے میں مصروف تھی۔

"سائرہ تم نے پان کب کھایا؟" عاصمہ کی آواز آئی۔

"جب رضیہ کے پاس گئی تھی۔"

"پان تو کھایا نہ کرو" عاصمہ نہ جانے کیوں مسکرائی۔

"کیوں ——؟" سائرہ نے پوچھا۔

"یہ تمہیں جیٹی بنا لیں گی" میرے پیچھے سے آواز آئی اور ذرا ذرا سی بات پر شرما جانے والی عاصمہ شرماکر دوشیزگی کی تکمیل کرنے لگی۔ میں نے ہنستے ہوئے پیچھے دیکھا شاہدہ تھی: ہماری کلاس فیلو۔ شوخی اور شرارت کا حسین مرقع جس نے ہوسٹل کے کونے والے کمرے کو نہ جانے کیوں پسند کیا تھا۔ ہم سب اس سے تنگ تھیں ہم اس کے سامنے کبھی نہ بول سکتیں۔ ہم کتنی ہی سنجیدہ ہوں لیکن اس کے نازک لبوں کے پیچھے چھپی ہوئی خاموش مسکراہٹ باہر نکلنے کے لیے مچلتی رہتی۔ بولتی اور خوب چہکتی۔ کبھی ہم سب اس سے نالاں بھی ہو جاتیں۔ سوچتیں ارادہ کرتیں کہ اب اسے اپنی دلچسپیوں میں شریک نہ کریں گی لیکن نہ جانے کیوں پھر بھی ہم اسے بلاتیں اور واقعہ بھی یہ ہے کہ اس کے بغیر ہماری محفل سونی رہتی ——

بس یوں ہی شاہدہ کے جملے پر غور کرنے لگی۔ عاصمہ اور سائرہ پاس پاس بیٹھی تھیں۔ شاہدہ نے کتنا لطیف طنز کیا تھا۔ سائرہ قد و قامت میں ہم سب سے چھوٹی تھی فلپینوں کا سا انداز، گول مٹول چہرہ باریک سے لب، اور سرمگیں آنکھیں جن میں ہر وقت ایک معصومیت جھانکتی نظر آتی۔

عاصمہ جسمانی لحاظ سے ہم سب میں بڑی تھی اور سچ تو یہ ہے کہ عاصمہ اور سائرہ جب بھی پاس پاس ہوتیں تو دونوں میں ایک دوسرے سے بڑا فرق نظر آتا۔ سائرہ بہت چھوٹی نظر آتی اور عاصمہ بہت بڑی —— لیکن جب عاصمہ کو قریب سے دیکھیں تو بھرے ہوئے بدن کے ساتھ شبنمی چہرہ پر ہر وقت ایک حیا کا باریک سا پردہ جھلملاتا نظر آتا اور اگر آنکھوں میں جھانکنے کی کوشش کریں تو جلد ہی بے بس ہو کر کہہ دیں "کیا معلوم کیا ہے ان کے پیچھے"

مشرقی کونے میں رابعہ بالوں کو شانے پر پھیلائے بکس پر جھکی ہوئی چھوٹی چھوٹی شیشیوں میں الجھی نہ جانے کیا کر رہی تھی۔

"—— کہاں رکھا ہے عاصمہ" رابعہ کی آواز آئی۔

"کیا کرو گی —— شاید اس ہرے ڈبے میں ہے۔"

"اس کم بخت ٹھوڑی کے دانے نے بہت تنگ کیا ہے۔"

"ہم نے تو ...."

"اے! ہم نے تو —— نفیسہ بیگم بنی۔ میٹھی باتیں ملا رہی ہو۔ ذرا انگیٹھی میں کوئلے ڈال کر سلگا دو۔ اس پر چائے کا پانی تیار ہو جائے گا"

"بھئی۔ ہم نے کبھی کیا نہیں ہے یہ" عاصمہ لاچاری

سے بولی۔

"تو تمہارا خیال ہے سائرہ دلّی میں جامع مسجد کی سیڑھیوں پر کباب اور پھلکیوں کی دکان کرتی ہیں"

"ہاں ـــ" رابعہ نے قدرے شوخی سے کہا۔

"نہیں تو کیا ـــ مذاق تھوڑا ہی ہے۔ آرٹس لے رکھا ہے۔ کیوں رانی" عاصمہ میری طرف مخاطب ہوکر مسکرائی۔ رانی میرے نام کے جزو کا ایک جز ہے۔

سارہ کے علاوہ ہم چاروں نے مڈیکل سائنس لے رکھی ہے۔ رابعہ انٹر کے بعد ڈاکٹری پڑھیں گی۔ عاصمہ کا پورا خاندان آلہ سینہ بین لگائے پھرتا ہے۔ میرا بھی خیال ہی ہے۔ سائرہ آرٹس سائڈ میں ہے اس لیے اکثر اوقات بالکل بچوں کی طرح ہم میں آرٹ اور سائنس موضوع بحث بن جاتا ہے۔ اس وقت بھی عاصمہ نے اسی پر چوٹ کی تھی۔

فرائی پان میں چھن چھنانے والی پھلکیاں یکایک خاموش ہوگئیں۔

"آئیے۔ آپ ہی کوشش کیجیے۔ میں تو اب تھک گئی" سائرہ ہماری کمزوری سے واقف تھی۔

"ہٹئے" شاہدہ نے تیزی سے اس کی جگہ لے لی شاہدہ نے بھی سائنس لے رکھی ہے لیکن ڈمیسٹک سائنس ـــ میں وہ ہم سے بہت آگے ہے۔ پر ابھی تک ہم لوگوں کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ اس کا ارادہ کیا ہے۔ کبھی کہتی، ایم۔ ایس۔ سی کروں گی۔ ایک روز بولی قبرستان پر مجاورت کروں گی تاکہ دیکھوں تم میں سے کون زیادہ مُردے بھیجتا ہے۔ اور ایک دن کہنے لگی پان کی دوکان کروں گی ہمیشہ اسی طرح کی بے سر و پا باتیں کرتی۔ تنگ آکر ہم نے پوچھنا ہی چھوڑ دیا۔

"رانی! ـــ" سائرہ نے آہستہ سے کہا، میں نے نظریں اٹھائیں اس کی معصوم آنکھوں کی گہرائی میں عجب سی بجلیاں کوندر ہی تھیں۔

"تم لوگ اس کا طعنہ کیوں دیتی ہو ـــ میں نے آرٹس لیا ہے اپنا فائدہ سوچ کر۔ تم لوگ خوش قسمت ہو کہ تمھارے والدین نے تم لوگوں کے لیے آئندہ کے تمام راستے کھول رکھے ہیں۔ تم سب ڈاکٹری پڑھو گی اور ملک کی خدمت کروگی ـــ لیکن ـــ میں ـــ مجھے تو یہ بھی نہیں معلوم کہ انٹر کے بعد کیا ہوگا۔ کیا پتا آگے پڑھ سکوں کیا پتا گھر ہی بٹھا دی جاؤں۔ پر یہ جانتی ہوں کہ کچھ ہی سالوں کے بعد ایک دن وہ آئیگا۔ میرے سر پہ ہاتھ رکھ کر کہا جائے گا "کہدو بیٹی ـــ کہدو ـــ ہاں کہدو" اور اس کے بعد میرے ساتھ کون سی چیز جائے گی اور زندگی کی شاہراہ پہ کون کون ہم سفر ہوں گی میں یہ بھی نہیں سوچ سکتی۔ پھر تم ہی بتاؤ ایسے خواب سے فائدہ اور خواب بھی وہ جو ادھورے ہوں ـــ ہوں!"

"ادھورے خواب" ـــ معلوم ہوا وہ رو دے گی۔

"سوچتی تو خوب ہو" میں نے ذرا تنقیدی لہجہ میں کہا۔

"بولتی بھی خوب ہو" رابعہ نے کہا۔

"چپ ہو جاؤ بیٹی" عاصمہ نے بڑی پیاری ایکٹنگ کرتے ہوئے سائرہ کو چوم لیا۔ روتی ہوئی سائرہ ہنس دی اور آنکھوں میں مچلنے والے آنسو ملکوں میں الجھ کر رہ گئے

عاصمہ پلیٹوں میں پھلکیاں رکھ رہی تھی۔ میں عاصمہ کا ناشتہ دان کھولے اس کے گھر سے آئی ہوئی مٹھائی نکالنے لگی۔

"شفیع بھیا تمہارے لڈوؤں کی تعریف کر رہے تھے عاصمہ" رابعہ ایک گرم گرم پھلکی کو منھ میں رکھتے ہوئے بولی۔

"اونھ ـــ اونھ" شاہدہ کو کھانسی آئی۔

"کھانسی کیوں تم" میں نے پوچھا۔

"جرم تو نہیں ـــ دیکھتی نہیں ہو لڈوؤں کا پھندا لگ رہا ہے" شاہدہ نے گلے پہ ہاتھ پھیرتے ہوئے کچھ نگلنے کی کوشش کی۔

"ہاں رابعہ! اس مکسچر کا نسخہ یاد ہے ناتمھیں"۔ عاصمہ کو کچھ یاد آگیا۔

"ہاں! ـــ اس میں"

"بابا خدا کے لیے رہنے دو ـــ اتنے اچھے موسم میں ابھی کونین کی تلخی پھیل جائے گی ـــ بھلا یہ بھی کوئی بات ہوئی ـــ آخر کیا جہالت ہے یہ ـــ؟ جاہل ہو تم سب۔ ڈاکٹری پڑھیں گی یہ تو ـــ جاہل ـــ" شاہدہ نے حسب عادت طنز سے کام لیتے ہوئے کہا۔

"شاہدہ ـــ" عاصمہ دیوانوں کی طرح چیخ اٹھی۔ "بات کرنے کی بھی تمیز ہے ـــ جاہل کہنے کا کیا حق ہے تمھیں ـــ تم خود جاہل ہو جاہل، جاہل، جاہل"۔ دہراتے ہوئے عاصمہ چپ ہو گئی۔

ہم سب خاموش تھیں۔ عاصمہ پر کبھی ایسی دیوانگی طاری نہ ہوئی تھی۔

"معاف کر دو شاہدہ" عاصمہ نے خود ہی آہستہ سکوت توڑا اس کی پلکیں بھیگ چلی تھیں

"یہ تمھیں کیا ہو گیا" رابعہ نے عاصمہ کا ہاتھ پکڑ کر کھینچا۔

"کچھ نہیں رابعہ" ایسے ہی اس وقت نہ جانے کیا ہو گیا۔ ایک مرتبہ ہی میری مزاجی کیفیت بدل گئی میں معافی چاہتی ہوں۔ خدارا مجھے معاف کر دو"

کمرے میں بالکل سکوت طاری تھا۔ عاصمہ کی مزاجی کیفیت کی چھوت کا اثر ساری پارٹی پر پڑ چکا تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد عاصمہ نے کہا" میں سمجھتی ہوں کہ میری اس حرکت کے بعد آپ میں سے کسی کا بھی کمرے کم آج کی تاریخ میں تو مزاج ٹھیک ہو گا نہیں۔ ——

—— اگر آپ سب کی اجازت ہو تو میں ایک عجیب واقعہ سناؤں۔ کہیں اور کا نہیں اپنے ہی گھر کا قصہ ہے۔ اس میں ہمارے لیے عبرت ہے سبق ہے اور خدا جانے کیا کیا ہے۔ میرے اس وقت چڑچڑا پنے کا راز بھی اسی واقعہ کی تہ میں ہے"

سب نے یک زبان ہو کر کہا" عاصمہ ضرور سناؤ" تم ہی نے سب کو خاموش کیا ہے تم ہی ہمارا سکوت توڑو۔ اس خاموشی سے تو سب کچھ بہتر ہے۔" عاصمہ نے چائے کا گھونٹ لیتے ہوئے قصہ شروع کر دیا۔

"ہائی اسکول کے امتحان کے بعد بڑی چھٹیاں ہوئیں۔ چچی عرصہ سے اپنے یہاں بلا رہی تھیں۔ اس سے بہتر موقع اور کیا ہو سکتا تھا۔ آسانی سے اجازت مل گئی اور میں چھوٹے بھائی کے ساتھ قصبہ جا پہنچی۔ ناظر بھائی اسٹیشن پر موجود تھے۔ گھر میں داخل ہوتے ہی چچا اور چچی سے ملے اور ان سے ملنے کے بعد ناظر بھائی نے دوسرے کمرے میں پہنچا دیا" تمھاری بھابی میمونہ" —— میں نے گہری نظروں سے دیکھا۔ سیاہ رنگ کے سوٹ میں ان کا سانولا رنگ بڑا بھلا لگ رہا تھا۔ مجھے بڑے پیار سے دیکھ رہی تھیں جیسے آنکھوں ہی آنکھوں میں گلے لگا رہی ہوں۔ میمونہ — بھابی" میں نے کیا سوچا تھا اور کیا پایا۔ ناظر بھائی نے یہ شادی پورے خاندان کی رائے کے خلاف کی تھی۔ ایک کام کے سلسلے میں ناظر بھائی موٹر سے دہلی جاتے ہوئے راستے میں کسی ڈاک بنگلے میں ٹھہرے۔ بندوق ساتھ تھی وہیں سنا ادھر ہرن بہت ملتے ہیں۔ صبح ہی صبح بندوق لے کر نکل گئے —— سورج کافی اونچا ہو گیا۔ لیکن ہرن تو ہرن کوئی پرندہ بھی نظر نہیں آیا۔ ہاں دیہاتی لڑکیوں کا ایک جھرمٹ قریب ہی امرود کے باغ سے چہچہاتا ہوا نکلا۔

"ادھر ہرن نہیں آتے" بھائی جان نے پوچھا۔

"آتے تو ہیں"

"کتنے بجے تک"

"واہ ہم ٹائم کیا جانیں۔ کوئی گھڑی ہے ہمارے پاس۔ ان میں سے ایک شوخ لڑکی امرود اچھال کر لپکتی ہوئی بولی۔

وہ تو چلی گئی لیکن بھائی جان اس روز دہلی نہ جا سکے واپسی میں ٹھہرے —— کیا کیا ہوا اور نہ جانے کیا کیا ترکیبیں کیں کہ وہ دیہاتی دوشیزہ گھر والوں کی سخت مخالفت کے باوجود بھابی بن گئی۔ بھابی میمونہ —— میں نے سنا تھا پڑھی لکھی نہیں ہیں صرف قرآن پڑھ سکتی ہیں پر اپنا نام بھی نہیں لکھ سکتیں۔ لیکن اب میں دو مہینے رہی بھابی کو ہر نظر سے دیکھا —— شوہر سے محبت دیوانگی کی حد تک پہنچ گئی تھی۔ محبت نے انھیں کیا سے کیا کر دیا۔ پڑھنا شروع کیا۔ کھانا پکانا سیکھا۔ کاڑھنا سیکھا اور دو ہی سال میں سب کو اپنا گرویدہ کر لیا کون کہہ سکتا تھا یہ میمونہ بھابی نے پکایا ہے۔ یہ میمونہ بھابی نے بنایا ہے۔ یہ میمونہ بھابی نے کاڑھا ہے تعلیم میں البتہ وہ پیچھے رہیں کوشش کے باوجود وہ بہت زیادہ ترقی نہ کر سکیں۔ بھائی جان صرف ان کے ہو کر رہ گئے تھے اور کیوں نہ ہوتے جب کہ بھابی کا شکنجہ روز بروز مضبوط ہوتا جا رہا تھا۔ بھابی نے کبھی انھیں شکایت کا موقع نہیں دیا۔ کہیں بھی جاتے۔ عین وقت پر بھی بتاتے تو ان کی چیزیں ٹھیک ہوتیں ان کے کپڑے درست ہوتے جیب میں رومال اور سگریٹ کیس میں سگریٹ تک نہ بھولتیں۔

" بھائی جان تین چار روز سے دورے پر باہر گئے تھے بھابی کی طبیعت اچھی نہیں تھی ہر وقت مجھ سے آہستہ سے پوچھتیں" نہیں آئے" آخر کار آ گئے۔ اتفاق سے انھیں بھی تیز بخار تھا۔ ٹہلتے ہوئے بھابی ہی کی دوا کی ایک خوراک پی لی۔

" جائیے آرام کیجیے" بھابی نے ان سے کہا وہ جبراً

اٹھے اور دوسرے کمرے میں چلے گئے۔ میں بھابی ہی کے کمرے میں لیٹی تھی۔ رات کو نہ جانے کب میری آنکھ کھلی۔ بھابی چارپائی پر بیٹھی ہوئی تھیں اٹھیں مجھے دیکھا اور دوسرے دروازے کی طرف چلیں۔ میں سمجھی کہ وہ بھائی جان کی طرف جا رہی تھیں۔ چپ ہی رہی لیکن دروازے پر رک گئیں۔ لیمپ کی دھندلی روشنی میں ایک سایہ دروازے سے داخل ہوتا نظر آیا۔ یہ بھائی جان تھے

"کون ۔ ؟ میمونہ! کہاں جا رہی ہو" بھائی جان چونک کر بولے

"جی ... آپ کے پاس" بھابی کی آواز جذبات سے کانپ رہی تھی۔

"اور آپ ــــ" پھر بولیں۔

"تمہارے پاس" ۔ بھائی جان شاید مسکرا رہے تھے۔ ہلکی سی ہنسی کی آواز آئی۔ پھر بولے "لیٹیں دیکھتے آرہا تھا کہ بخار اب کیسا ہے۔ سو جاؤ تمہیں تو خاصا تیز بخار ہے"۔

پھر مجھے نیند آگئی۔ اور صبح جب تھرما میٹر لگایا تو پارے کی باریک سی لکیر ۹۹ پر ٹھہر کر رہ گئی تھی۔ دونوں کا ٹمپریچر بالکل ڈاؤن تھا ــــ میری دہلی کی واپسی میں ایک ہفتہ باقی تھا۔ بھابی کے بچہ ہونے والا تھا وہ بے حد خوفزدہ تھیں۔ "کچھ دنوں بعد جانا عاصمہ میرا دل ہولتا ہے"۔ ایک دن رو پڑیں۔ میرا ہاتھ پکڑ کر بولیں "لوگ کہتے ہیں ــــ" میں انہیں تسلی دیتی رہی۔ بھائی بھی کچھ گھبرا رہے تھے۔

اس روز بھابی کی طبیعت زیادہ خراب تھی صبح سے مینڈوا لقف گھر ہی پر تھی۔ ۳ بجے کے قریب یکایک اس نے گھر والوں کو پریشان کر دیا ــــ "آپریشن ہوگا ــــ ڈاکٹر کو بلوائیے" بھابی خاموش لیٹی ہوئی تھیں ــــ "کیا کہتی تھی" بھابی نے درد کی تکلیف کو ضبط کرتے ہوئے پوچھا۔

"کچھ نہیں" ــــ میں نے جواب دیا۔

"ڈاکٹر کو نہ بلاؤ"

"کیا مطلب"۔ بھابی چپ رہیں اتنے میں بھائی جان داخل ہوئے۔

"عاصمہ ــــ تم بھابی کو سہارا دے کر اٹھاؤ چارپائی بدل دیں" بھائی جان نے کہا۔

"سنیئے ۔ ڈاکٹر کو نہ بلائیے" بھابی نے وہی جملے دہرائے۔

"کیا ــــ؟"

"کسی عورت کو بلائیے" بھابی نے توضیح کی۔

"عورت کو ــــ" بھائی خاموش ہو گئے "لیکن میمونہ! بہت چھوٹی سی جگہ ہے ۔ یہاں کوئی لیڈی ڈاکٹر نہیں۔ عورت کچھ بھی نہیں کر سکتی۔ کچھ بھی نہیں۔"

"تو ــــ نہیں"

"میمونہ ــــ"

"نہیں معاف کیجیے مجھ سے نہ ہوگا"

"کیا کہتی ہے" ۔ بیجی داخل ہوتے ہوئے بولیں۔

"لیڈی ڈاکٹر کے لیے کہتی ہیں"

لیکن دلہن! یہاں کوئی لیڈی ڈاکٹر نہیں ہے۔

"تو نہیں ــــ" "میمونہ" بہت کوشش کی گئی لیکن بھابی کی ناں ہاں نہ ہوئی میں نے بھی سمجھایا لیکن وہ ٹس سے مس نہ ہوئیں۔ معلوم ہوا ڈاکٹر آگیا ہے لوگ باہر چلے گئے۔ میں بھی نہ جانے کیوں باہر آگئی اور جب واپس لوٹی تو میرے خدا! بھابی نے اندر سے دروازہ بند کر لیا تھا۔

"بھابی بھابی دروازہ کھولئے" میں نے خوشامد کی سب لوگ دروازے پر آگئے۔ دونوں دروازے بند تھے۔ دروازے دھڑ دھڑاتے رہے لیکن اندر سے سوائے بھابی کی کراہٹ کے اور کوئی جواب نہ تھا۔ "جلدی کھلوائیے" ڈاکٹر بھی پریشان تھا۔

"بھائی جان! باغ کی کھڑکیوں پر چلیے" میں نے توجہ دلائی ہم دونوں باغ کی طرف بھاگے۔ کھڑکی کھلی تھی اور سلاخوں میں سے پلنگ پر صرف ہلتی ہوئی ٹانگیں نظر آ رہی تھیں۔

"میمونہ ــــ میمونہ ــــ دروازہ کھولو۔ میری روح ۔ میری جان ۔ میمونہ! میری قسم ۔ میری محبت کی قسم"۔ بھائی جان کھڑکی کی سلاخوں کو سختی سے پکڑے چلا رہے تھے لیکن جواب میں بھابی کی صرف ہلتی ہوئی ٹانگیں ہی دکھائی دے رہی تھیں۔ دوسری طرف دروازہ توڑا جا رہا تھا شاید بھابی کی کراہٹ اس کی آواز میں گم تھی

"میمونہ! ــــ میمونہ! میرے لیے ۔ صرف میرے لیے" بھائی جان نے ہچکیاں لیتے ہوئے سلاخوں پر اپنی پیشانی ٹیک دی۔ "میمونہ! میمونہ میری زندگی" دروازہ ٹوٹنے کی آواز آئی ہم دونوں ادھر بھاگے۔ اندر داخل ہوئے ۔ بھابی سکڑی پڑی تھیں "میمونہ!" بھائی جان نے کہا ــــ

بھابی نے آنکھیں کھولدیں۔ ان کے ہاتھ اٹھے اور بے اختیار بھائی جان کے گلے میں حائل کر کے اپنی طرف کھینچا۔ اور اپنے سرد ہو جانے والے لبوں کو ان کے لب پر رکھ دیے اور ان کی آنکھیں آہستہ آہستہ پلٹ گئیں۔

—— جہالت ہے یہ —— جاہل" چچا جان بولے ——

"جاہل ——" بھائی جان نے بھی کہا اور دیوانوں کی طرح کمرے سے نکل گئے۔ چچی روتی ہوئی بھابی سے لپٹ گئیں۔ میرے دل و دماغ مفلوج ہو چکے تھے۔

"جاہل —— جاہل" میرے کانوں میں کوئی چیخ رہا تھا۔

بھابی گذر گئیں۔ ہمیشہ کے لیے چھوٹ گئیں اور ان کو لوٹنے والا شوہر ان کی یاد تک سے متنفر ہو گیا۔ بھابی کی ایک ایک چیز ان کے کمرے سے ہٹا دی گئی حتیٰ کہ وہ چیزیں پکنا بند ہو گئیں جو بھابی اکثر اوقات بھائی جان کے لیے خود پکاتی تھیں اور اس کے بعد میں نے تہیہ کیا فن قابلہ سیکھوں گی اور گاؤں گاؤں گھر گھر پھر کر بہنوں کی خدمت کروں گی اور مرجانے والی سے کہوں گی پڑھو اور پڑھاؤ۔"

جاہل۔ جاہل۔ جاہل۔ اب بھی میرے کانوں میں کوئی چیخا کرتا ہے۔ لیکن ساتھ ہی آواز آتی ہے۔ کون؟ کیا بھابی! جو اپنی عصمت! حیا! اور شرم پر قربان ہو گئیں ——؟ کیا وہ لوگ جو اسے جھلا بیٹھے —— کون؟ آخر —— کون؟ لیکن جب بھی سوچنا چاہتی ہوں دل و دماغ جواب دے دیتے ہیں۔ آہ تم ہی لوگ بتاؤ کہ جاہل کون؟"

کیا وہ جس نے اپنی جان دے کر ہماری توجہ اس فن کے سیکھنے کی طرف مبذول کرائی۔ تم لوگ مانو یا نہ مانو۔ لیکن یہ اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ اس فرشتہ صفت عورت نے اپنی عصمت، حیا و نسوانی شرم کو ہماری جہالت پر قربان ہونے سے عین وقت پر بچا لیا!

ہم سب خاموش تھیں۔ عاصمہ کے چہرے پر ایک ملکوتی حسن چھا گیا تھا۔ بات بات پر چھپا اٹھنے والی شاہدہ کی آنکھیں ڈبڈبا آئیں۔ آنسوؤں کی لکیر لبوں کے دونوں کناروں پر آ کر پھیل گئی تھی۔ سائرہ کرسی کی نشست پر سر لٹکائے چھت پر نظریں لگائے ہوئی تھی۔ پلکوں پر آنسوؤں کے چند قطرے الجھے کانپ رہے تھے اور پیشانی پر بار بار لکیریں بنتی اور بگڑ جاتی تھیں۔ رابعہ کا چہرہ ایک عزم ظاہر کر رہا تھا اور میں ساکت سی عاصمہ کے بالوں کی اس لٹ کو جو اس کے داہنے رخسار پر بار بار آ کر اسے تنگ کر رہی تھی، دیکھتی ہوئی عاصمہ کے سوال کا جواب سوچ رہی تھی —— کون؟ کون؟ کھڑکی سے باہر نظر آنے والے درخت شام کے دھندلکے میں اور دھندلے ہو گئے تھے۔

"کل کی شام بے صدا داس شام تھی۔"

معلومات

ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ

جنرل میک آرتھر کے نام سے تو آپ واقف ہوں گے! جنرل موصوف کو فاتح جاپان کہا جاتا ہے اور اس وقت وہ جاپان پر حکم رانی فرما رہے ہیں۔ آپ کو یہ سنکر تعجب ہوگا کہ جنرل میک آرتھر جہاں بھی رہتے ہیں ان کی میز پر ان کی آنکھوں کے سامنے ہر وقت تین چیزیں فریم میں لگی ہوئی رکھی رہتی ہیں۔ ایک تصویر جنرل واشنگٹن کی ایک تصویر ابراہیم لنکن کی، اور دونوں کے درمیان صحت، تندرستی اور مستقل جوانی کا ایک پیغام ہے جس کا عنوان ہے "ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ" اس کے فلسفیانہ الفاظ اور مفید ترین ہدایتوں سے آپ بھی مستفید ہوں اور صحت و جوانی حاصل کریں۔ الفاظ یہ ہیں:

"زندگی کے کسی خاص وقت کا نام جوانی نہیں ہے حقیقت میں جوانی دماغ کی ایک حالت ہے خواہش و قوت ارادی کی ایک کیفیت ہے، تخیل کی ایک سمت ہے، جذبات کی ایک طاقت ہے۔ کم ہمتی اور تذبذب پر دلیری کا غلبہ ہے، اور تساہل و آرام طلبی پر اولوالعزمی اور جہانی سرگرمی کی فتح ہے۔ کوئی شخص بھی صرف ایک معین تعداد سال تک زندہ رہنے کے باعث بوڑھا نہیں ہوتا۔ لوگ صرف اپنے بلند مقاصد کو ترک کر دینے کے باعث بوڑھے ہوتے ہیں۔ سال وقت صرف جلد ہی پر جھریاں ڈالتے ہیں مگر طبعی جوش کا ترک انسانی روح میں جھریاں پیدا کر دیتا ہے۔ تشویش، اندیشہ، شک اپنی ذات پر بے اعتمادی، خوف اور مایوسی۔ یہی وہ لمبے لمبے سال ہیں جو سر کو جھکا دیتے ہیں اور نشو ونما پانے والی روح کو مٹی میں ملا دیتے ہیں۔

"انسان خواہ ستر برس کا ہو یا سترہ برس کا ہر شخص کے دل میں یہ چیزیں ضرور موجود رہتی ہیں۔ عجوبوں اور مافوق الفطرت اشیاء سے محبت، ستاروں اور ستارے جیسی چیزوں اور خیالات پر ایک میٹھی حیرت زدگی واقعات کے چیلنج کے مقابلہ کا شوق، [illegible] والی چیزوں کی تلاش اور زندگی کی مسرتوں کی جستجو۔

"تم اپنے یقین کی قدر کے تناسب سے جوان رہتے ہو اور جس قدر شک کرتے ہو اتنے ہی بوڑھے ہو جاتے ہو۔ اسی طرح بقدر خود اعتمادی جوان رہتے ہو اور بقدر خوف و تذبذب بوڑھے ہوتے ہو۔ بقدر امید جوان رہتے ہو اور بقدر مایوسی بوڑھے ہو جاتے ہو۔

"جب تک تمہارا دل اس کائنات سے اور انسان سے اور خدا کی ذات نامحدود سے حسن، مسرت، ہمت، عظمت اور قوت کے پیغامات حاصل کرتا رہتا ہے تم جوان رہتے ہو اور جب تمہارے قلب کا مرکزی مقام مایوسی اور خشک مزاجی کی برف سے ڈھک جاتا ہے تو تم بوڑھے ہو جاتے ہو۔"

تیرنے والا ہسپتال

آپ اس واقعے سے یہ اندازہ کر سکتے ہیں کہ ترقی یافتہ متمدن ممالک اپنی قوم کے بچوں اور ان کی ماؤں کیلئے کیسی حیرت انگیز طبی اور تفریحی خدمات انجام دے سکتے ہیں۔ نیویارک میں ایک تیرنے والا ہسپتال ہے نہایت شاندار اور تمام طبی ضروریات سے مکمل ایک بڑے سہ منزلہ جہاز کی صورت میں جو ایک مشترک معالجاتی مرکز بھی ہے اور کھیل کود کا اسکول بھی اور سیر و تفریح کی کشتی بھی اور سینما گھر بھی۔ یہ ہسپتال ہر سال موسم گرما میں نیویارک شہر کے کم حیثیت بچوں اور ان کی ماؤں کو جولائی سے ستمبر تک روزانہ دریائے ہڈسن پر سیر کے لیے لے جاتا ہے اور بارہ سال سے کم عمر رکھنے والے جو لڑکے بیمار یا کمزور ہوتے ہیں اور جن کو طبی امداد کے ساتھ ساتھ سیر و سفر کی بھی ضرورت ہوتی ہے، ان کی تمام خدمتوں میں سرگرم رہتا ہے یہ تمام خدمات مفت انجام دی جاتی ہیں۔ جن مریض بچوں کو طویل سیر و تفریح کی ضرورت ہوتی ہے ان کو پورے "سیزن" (موسم) کا ٹکٹ مفت دے دیا جاتا ہے۔

یہ تیرنے والا ہسپتال ۱۸۷۵ء سے کام کر رہا ہے۔ روزانہ صبح کو ۱۰ بجے جہاز روانہ ہو جاتا ہے اور ۵ بجے اپنی جگہ پر واپس آ جاتا ہے وہ راستہ میں جہاں جہاں بھی ٹھہرتا ہے وہاں سے مریض بچوں کو اور ان کی ماؤں کو ساتھ لے لیتا ہے۔ ستر سال کی تاریخ میں یہ چوتھا جہاز ہے جو غریب لڑکوں کی طبی اور تفریحی خدمات انجام دے رہا ہے۔ یہ نیا جہاز جو ۱۹۳۵ء میں تعمیر کیا گیا ہے ایک

خاص ڈیزائن کا ہے اور اگر چند جہازوں کے درمیان پڑجائے جب بھی غرق نہیں ہوسکتا۔

اس کا اسٹاف مندرجہ ذیل کارکنوں پر مشتمل ہے۔
ایک بڑا ڈاکٹر، دو اسسٹنٹ ڈاکٹر، ایک ماہر دندان ڈاکٹر، دو تعلیم یافتہ تفریحی ماہر، چھ نرسیں، دو سوشل سروس کے کارکن، دو پولیس آفیسر، ایک ماہر غذا، چار آگ بجھانے والے اشخاص اور باورچی اور ملازمین وغیرہ۔ ڈاکٹر روزانہ پچاس سے کم بن مفلوج کا معائنہ کرتا ہے۔ تفریحی ماہرین بچوں کے کھیل کود اور فلم وغیرہ کا پروگرام مرتب کرتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کے لیے گہوارے بھی ہیں۔ ان کو بوتلوں کے ذریعہ دودھ پلایا جاتا ہے۔ پورے اسٹاف کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ سب بچے سیر سے بہتر صحت و مسرت حاصل کریں۔ ۱۹۲۵ء کے بعد موسم گرما میں اس تیرنے والے ہسپتال نے ۲۲ سفر کیے تھے جن میں نیویارک کے ۹۰۰ و ۳۹ لڑکے شریک ہوئے تھے۔

مرد اور عورت

ایک مشہور مغربی سائنس داں امرام شین فلڈ نے مسلسل پانچ سال تک اس امر کا مطالعہ کیا ہے کہ جدید سائنس کے رو سے مرد اور عورت کا جنسی فرق کون کون سے مزید فرق پیدا کرتا ہے۔ اس کی بعض دریافتیں ایسی ہیں جو بعض مسلمہ نظریات کو جھٹلاتی ہیں۔ مثلاً ایک نظریہ یہ ہے کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں زیادہ ہسٹریا کی بیماری میں مبتلا ہوتی ہیں لیکن دیکھا یہ گیا کہ پچھلی لڑائی میں جب لندن پر ہوائی حملے ہوئے تھے تو فوری صدمہ کے باعث ہسٹریا میں مبتلا ہونے والے مردوں کی تعداد عورتوں سے ستر فی صدی زیادہ تھی۔ ایک دوسرا غلط خیال یہ ہے کہ ابتدائی زندگی بسر کرنے والی جنگلی یا پہاڑی عورتیں جانوروں کی طرح آسانی سے بچے دیتی ہیں اور زچگی کا ردِ عمل ان پر نہیں ہوتا۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ متمدن زندگی بسر کرنے والی ماؤں کی طرح ان کو بھی اپنی اصلی طاقت و تندرستی کی واپسی کے لیے برابر وقت درکار ہوتا ہے۔

آج کل عورتوں میں بہ ہر صورت مردوں کے برابر ہونے اور مساوی حقوق و اختیارات طلب کرنے کا ایک جنون سا پایا جاتا ہے۔ مگر ماہرین سائنس جنسی مسائل پر جتنا زیادہ غور کرتے ہیں اور ان کے متعلق تحقیقات و تجربات کی منزلیں طے کرتے ہیں اسی قدر وہ مردوں اور عورتوں میں بنیادی فرق پائے جاتے ہیں۔ لڑکیاں عام طور پر ماں کے پیٹ میں کچھ کم دنوں تک قیام کرتی ہیں اور پانچ روز سے لے کر نو روز تک لڑکوں سے پہلے پیدا ہوجاتی ہیں۔ ان کے دانت بھی کچھ پہلے نکلتے ہیں اور بولنا بھی وہ لڑکوں سے پہلے ہی سیکھ لیتی ہیں۔ ان کی ہڈیاں بھی کچھ پہلے سخت ہوجاتی ہیں، ان کے خون میں لڑکوں کے بہ نسبت سرخ دانے کم ہوتے ہیں اور ان کی نبض بھی تیز تیز چلتی ہے۔ مزید برآں ان کا غدہ درقیہ زیادہ سرگرم عمل رہتا ہے۔ اس لیے وہ زیادہ "جذباتی" ہوتی ہیں۔ اور وہ جلد تر نشوونما پاتی ہیں اور سن بلوغ کو پہنچ جاتی ہیں۔ عام طور پر لڑکی لڑکے کی بہ نسبت زیادہ موٹی ہوتی ہے۔ کم غذا کی محتاج ہوتی ہے۔ اس کے استحالہ کا عمل بھی سست تر ہوتا ہے وہ موسم سرما میں زیادہ گرم اور موسم گرما میں زیادہ سرد رہتی ہے۔

اگرچہ اس کی عضلاتی طاقت مرد کی طاقت سے صرف نصف ہوتی ہے تاہم عورت کے جسمانی نظام میں قیام و بقا کے عناصر زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے "ہارمون" اس کو بیماری اور صدمات سے زیادہ محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ لڑکوں میں جسمانی وراثتی امراض زیادہ ہوتے ہیں۔ لڑکوں میں نابینا ہوجانے کی تعداد ۳۳ فی صدی زیادہ ہے اور لڑکیوں کی بہ نسبت "رنگندھے" (یعنی رنگ نہ دیکھنے والے) لڑکوں کی تعداد آٹھ گنی ہوتی ہے۔ مزید برآں مردوں کی شرح اموات عورتوں سے کہیں زیادہ ہے۔ پیدائش سے پہلے اور پیدائش کے بعد بچوں کی شرحِ اموات بچیوں کی بہ نسبت ۲۵ فی صدی زیادہ پائی جاتی ہے۔ مردوں کے پیمانہ عمر کا اوسط بھی پانچ سال کم ہے۔ لڑکیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں اور لڑکے زیادہ مرتے ہیں۔

جہاں تک جسمانی طاقت و صلاحیت کا تعلق ہے ہر قسم کی جانچ کے اعتبار سے مرد عورت پر فوقیت رکھتا ہے۔ لیکن نازک اور منظم و ہم آہنگ حرکتوں والے کاموں میں عورت زیادہ ثابت قدم رہتی ہے کسی کھیل کود یا جسمانی ورزش کے مقابلہ میں کوئی عورت کبھی مرد کے ریکارڈ تک نہیں پہنچی ہے۔ گھوڑ دوڑ میں بھی عموماً گھوڑے ہی گھوڑیوں سے زیادہ تیز ہوتے ہیں۔ زبان دانی اور حسن آفرینی ہنر اور سوشل اوصاف میں عورتوں کا اوسط مردوں سے بہتر ہے مگر جہاں عقل و تدبر، جدت، وسعت تخیل، ریاضی دانی، اور سائنس کا امتحان ہوتا ہے وہاں مرد ہی بہتر ثابت ہوتے ہیں۔ شین فلڈ کہتا ہے کہ قدرت نے مرد اور عورت کو کسی حالت میں بھی یکساں اور برابر نہیں

ہے اور دونوں کی جسمانی حقیقتیں ایسی ہیں کہ مرد اور عورت میں
فرق و امتیاز ہمیشہ قائم رہے گا۔ ایک فرانسیسی ماہر سائنس نے
اہم جنسی مسائل کی تحقیقات کے بعد صحیح کہا تھا کہ "فرق زندہ باد"

"کاربن ۱۳"

برطانیہ اور امریکہ کے اطبا اب یہ کوشش کر رہے ہیں
کہ جنگ کے زمانے میں جتنی طبی اور ادویاتی معلومات حاصل
کی گئی ہیں ان کو مکمل عملی جانچ پڑتال کے بعد شہریوں کے علاج
میں استعمال کیا جائے۔ ایک تازہ اطلاع کہتی ہے کہ فیلاڈلفیہ کے
دو کیمیا ساز کارخانے ایک نہایت ہی نادر "ذراتی" مادہ تیار
کر رہے ہیں جس کا نام "کاربن ۱۳" رکھا گیا اور جو سرطان اور
تبی امراض کے علاج میں بہت مددگار ثابت ہوگا۔ "کاربن ۱۳"
میں ریڈیم کی گرم تابی اور اشعاع کی خاصیتیں کافی تعداد میں
موجود ہیں اور سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ انسان کے جسم میں
اس کی رفتار اور عمل کا پورا سلسلہ فوٹوگرافی کی پلیٹوں پر منعکس
کر لیا جا سکتا ہے اور زیر مطالعہ رکھا جا سکتا ہے۔ امید کی جاتی ہے
کہ نئے کارخانے اس کی پیداوار میں ۵۰ فی صدی اضافہ کریں گے
اور جلد ہی اس کی قیمت دس پونڈ فی اونس ہو جائے گی۔ تاکہ
معالج اور تجرباتی کاموں میں اس کو بآسانی استعمال کیا جا سکے
اب کاربن ۱۳ کے ذریعہ اس امر کی خاص کوششیں کی جا رہی
ہیں کہ مرض سرطان کے اسباب معلوم کیے جائیں۔ دعویٰ
کیا گیا ہے کہ ذیابیطس کے مطالعہ اور علاج میں بھی یہ جدید دریافت
کارآمد ثابت ہوگی۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس جھولے سے برآمد
کیا ہوتا ہے۔

"انڈوں سے انفلوئنزا ویکسین"

اب تک انفلوئنزا کے علاج و انسداد کی جتنی کوششیں
کی گئیں ہیں ان میں سب سے بڑی اور تازہ ترین کوشش یہ ہے
کہ انڈوں سے "انفلوئنزا ویکسین" یعنی ٹیکہ کا مادہ تیار کیا جائے
آسٹریلیا۔ کناڈا اور جنوبی افریقہ میں اس ویکسین کی تیاری بڑی
مقدار میں شروع کر دی گئی ہے اور اس نئی ویکسین کی ہزاروں
"خوراکیں" انگلستان کو بھیجی جا رہی ہیں تاکہ لوگوں کو انفلوئنزا
سے تحفظ عطا کرے۔ پہلے پہل یہ ویکسین امریکہ میں دو سال
قبل تیار کی گئی تھی اور وہاں کے طبی حلقوں کا خیال یہ ہے
کہ اب تک تیار کی ہوئی تمام ویکسینوں سے یہ نئی ویکسین دس
گنا قوی الاثر ہے۔ یہ اس طرح تیار کی جاتی ہے کہ جن انڈوں
کے اندر بچے موجود ہوتے ہیں ان میں انجکشن کے ذریعہ
انفلوئنزا کا سمی مادہ داخل کر دیا جاتا ہے۔ ان دنوں بڑے
پیمانے پر اس نئے ٹیکہ کا تجربہ فیکٹریوں میں کام کرنے والے
مزدوروں پر اور ان لوگوں پر کیا جا رہا ہے جو جنگ سے واپس
آئے ہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا انفلوئنزا کے علاج کے
لیے ویکسین ضروری ہے؟

سوال وجواب

سوال :- (۱) دسمبر ۵۴ء کا رسالہ پیش نظر ہے۔ آپ نے مولوی مجیب الدین صاحب لاہور کے سوال کا جواب توبڑی حد تک صحیح دیا ہے، لیکن میں ان سے اٹھارہ منزل پیچھے ہوں اور ابھی سے یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزاردوں اس لیے کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش وتمنا رکھتا ہوں وہ نہیں مل سکتی۔ کسی دوسرے پر نگاہ ڈالنا میرے لیے امر محال ہے۔ اس اعتبار سے میرے نفس کی خواہش بھی تقریباً مر گئی ہے۔ اس صورت میں نفس پر قابو پانے کے لیے تدابیر اختیار کرنے کا بھی سوال نہیں پیدا ہوتا۔ بتائیے میرے لیے آپ کا کیا مشورہ وتجویز ہے۔

(ب) اکثر لوگ محبت کو مرض سے تشبیہ دیتے ہیں۔ اگر آپ کا بھی یہی خیال ہے تو ازراہِ مہربانی اس مرض کے باب علاج پر روشنی ڈالیے۔ تاکہ میں بھی آج ایک ہم خیال کو مریضوں میں شامل کردوں۔

خریدار $\frac{19}{2}$ ۳

جواب :- آپ کے مندرجہ بالا سوال کے دونوں اجزا کا جواب سرے سے طب کے دائرہ عمل میں آتا ہی نہیں، اس لیے کہ طب کی سرحد وہاں ختم ہوجاتی ہے، جہاں انسان کی صحت تندرستی کے خیال کے بجائے کچھ دوسرے معاملات پر گفتگو شروع ہوجائے۔ دسمبر ۵۴ء کے پرچے میں میں نے تجرد کی زندگی کو انسان کی صحت کے لیے مضر بتایا ہے اور اس کے وجوہ پر بھی وضاحت کے ساتھ اپنے جواب میں روشنی ڈالی ہے۔ اس جواب کو دیکھنے اور بڑی حد تک اسے صحیح سمجھنے کے باوجود آپ کو یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزاریں تو اس کے بعد آپ ہی فرمائیے کہ میں کیا مشورہ دوں؟ آپ لکھتے ہیں کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش وتمنا تھی وہ شے نہیں مل سکتی اس لیے میں نے نہ صرف ازدواجی زندگی ہی کا خیال چھوڑ دیا بلکہ کسی دوسرے کو بھی بری نظر سے دیکھنا بھی میرے لیے امر محال ہے۔ بہت خوب! انتہایت نیک ارادہ ہے۔ لیکن حضرت مجھے اتنا ارشاد فرمائیے کہ اس سلسلے میں طب آپ کی کیا خدمت انجام دے؟

مشکل یہ ہے کہ تجرد کی زندگی کے نقصانات سے بچانے کے لیے طب کے پاس تو سوائے ازدواجی زندگی کا مشورہ دینے کے اور کوئی نسخہ نہیں ہے، جس کے متعلق آپ پہلے ہی قسم کھا چکے ہیں۔ اس کے بعد واضح کیجیے کہ ہم اب کس سلسلے میں مشورہ دیں؟ کیا آپ یہ چاہتے ہیں کہ مجرد زندگی گزارنے کی وجہ سے جو آپ کے نظام جسمانی کو نقصان پہنچ سکتا ہے ہم اس نقصان سے آپ کو بچا دیں؟ میں سمجھتا ہوں اس سلسلے میں بھی ہم آپ کی کوئی مدد نہ کرسکیں گے۔ اس لیے کہ آپ کی صحت پر جسمانی خرابیوں کا اتنا زیادہ برا اثر نہیں پڑے گا جتنا ان نفسیاتی اثرات و خیالات کا جو مطلوبہ شے کے میسر نہ آنے کی وجہ سے آپ کے دماغ پر ہمہ وقت مسلط رہتے ہیں۔ یہ نفسیاتی اثرات و پریشاں خیالیاں جب آپ کے نظام ہضم، قلب، خون کے دباؤ اور نظام عصبی پر براہ راست اثر انداز ہوں گی اور ان کی وجہ سے بعض ایسی علامتوں کا ظہور ہونے لگے گا جن کا علاج ایک طبیب کے حصہ میں آنا چاہیے۔ مجھے افسوس ہے کہ طبیب اس وقت بھی ان عوارض وعلامات کے علاج سے قاصر رہے گا۔ خواہ وہ کیسا ہی حاذق کیوں نہ ہو اور بہترین دوائیں ان علامات کے علاج کے لیے کیوں نہ تجویز کردے۔ ہاں اگر کوئی حکیم ان تباہ کن نفسیاتی اثرات کو دور کرنے میں کامیاب ہوگیا ہے تو پھر ان جسمانی عوارض کو دور کرنے کے لیے اسے کسی دوائی علاج کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ وہ خود بخود رفع ہوجائیں گے۔

مندرجہ بالا جواب کے بعد آپ کے سوال کے (ب) جزو کا جواب دینے کی ضرورت باقی نہیں رہتی عشق بلاشبہ ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس پر غور وفکر کرنا ایک طبیب کا کام نہیں ہے وہ غریب تو جیسا میں نے ابھی اوپر عرض کیا ہے ان جسمانی تکلیفوں اور عوارض کا بھی علاج نہیں کرسکے گا جو اس جنون عشق کے سبب ایک شخص کو لاحق ہوسکتی ہیں۔ اس لیے کہ ان عوارض کا سبب اس کے جسم کے بجائے نفس میں ہے۔

سوال: رسالہ ہمدرد صحت ماہ جنوری ۱۹۴۶ء میں اقبال حسین صاحب کا ایک مضمون ذیابیطس پر پڑھا۔ نہایت اچھا مضمون ہے لیکن ذیابیطس کے اسباب و علاج پر اس دلچسپ مضمون سے جتنی روشنی پڑی اتنی غذا کے مسئلے پر نہیں پڑی جو اس مرض میں نہایت درجہ اہمیت رکھتا ہے۔ آپ آئندہ اشاعت میں وہ غذائیں لکھیے جن کا شمار کاربوہائیڈریٹس میں ہوتا ہے تاکہ ان سے پرہیز کیا جائے۔ میرے پیشاب میں ۲½ فی صدی شکر پائی جاتی ہے میرے مرض کا اندازہ آپ اس سے لگا لیجیے اور اگر آپ اتنی تکلیف اٹھائیں اور فہرست غذا بھی تفصیل کے ساتھ دے دیں یعنی یہ بھی بتا دیں کہ صبح کے ناشتہ دوپہر کے کھانے اور سہ پہر کے ناشتہ اور رات کے کھانے میں کیا کیا غذائیں کھانی چاہییں تو اور بھی بہتر ہوگا اس سے یہ بھی فائدہ ہوگا کہ ایسے عام مریضوں کے لیے آپ کے رسالہ میں مکمل طریقہ علاج مل جائے گا۔

میری عمر ۵۵ سال ہے۔ ہاضمہ اور عام صحت بھی اچھی ہے تمباکو نوشی کی عادت ہے۔ رات کو ایک آدھ مرتبہ پیشاب ضرور آتا ہے۔ محمد افضل خاں کالاباغ ضلع میانوالی

جواب: ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہمدرد صحت کے حلقۂ مطالعہ میں آپ بالکل نووارد ہیں ورنہ آپ مجھ سے یہ سوال کرنے کی زحمت نہ فرماتے۔ جنوری ۱۹۴۵ء کے پرچہ میں صفحہ ۴۵ و ۴۶ اور ۴۷ پر ایک سوال کے جواب میں میں نے کافی تفصیل کے ساتھ ذیابیطس کے اسباب و اصولِ علاج پر بحث کرتے ہوئے آخر میں ۱۰ قسم کی غذاؤں کی فہرست دی ہے وہ بھی جن سے ذیابیطس کے مریض کو پرہیز کرنا چاہیے اور وہ بھی جن کے استعمال سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اس کے بعد یہاں ان کو اسی تفصیل سے بتانا تو تحصیلِ حاصل ہے۔ وہ پرچہ نہایت آسانی سے دیکھا جا سکتا ہے۔ البتہ آپ کی خواہش کے مطابق یہاں میں تمام دن کا غذائی پروگرام اس طرح مرتب کیے دیتا ہوں کہ اس کے بعد غذا سے متعلق آپ کو بالکل کچھ سوچنا نہیں پڑے گا۔ بس پختہ ارادہ کے ساتھ عمل کرنے کا کام باقی رہ جائے گا۔ اگر آپ ٹھان لیں تو وہ بھی کچھ بہت زیادہ مشکل کام نہیں۔ اس سلسلے میں دو تفصیلی پروگرام پیش کیے دیتا ہوں جن میں سے کسی ایک کو اختیار کیا جا سکتا ہے۔

پروگرام نمبر ۱

صبح سات یا آٹھ بجے: لیموں کا پانی ملا یا ہوا چائے یا ترکاریوں کی یخنی کی ایک یا دو پیالیاں ترش انگور دس دانے بادام تین آونس کریم سٹرابیری، خوبانیاں یا سنگترہ۔

صبح دس یا گیارہ بجے: لیموں کا پانی

دوپہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے: سلاد یا ٹماٹر میں لیموں کا عرق ملا کر کھا لیا جائے دو بڑے چمچوں کے برابر پنیر۔ فرنچ بینز۔ پکے ہوئے آلو کریم کے ساتھ یا سویابین کی روٹی کے دو توس آلوؤں کے بجائے استعمال کیے جائیں

سہ پہر تین یا چار بجے۔ لیموں کا پانی۔

چھ بجے شام: تازہ پھل (یعنی سنگترہ آڑو سیب، ناشپاتی۔ انجیر، خربوزہ، لیکن لکھنؤ کا خربوزہ جو بہت میٹھا ہوتا ہے وہ استعمال نہ کیا جائے) خالص دودھ۔ ایک گلاس پانی میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر پی لیا جائے۔

۹ بجے شب: ترکاریوں کی یخنی۔

پروگرام نمبر ۲

صبح سات بجے: ترش انگور۔

صبح آٹھ بجے: تازہ اناناس یا ٹماٹر۔ نیم برشت انڈا کریم، تازہ سیب یا سنگترہ۔

دس بجے یا گیارہ بجے: لیموں کا پانی۔

دوپہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے:

(۱) ترکاریوں کی یخنی۔ پورے گیہوں کے آٹے کا بنا ہوا ایک پاپڑ یا رسک کریم دو آونس۔

یا (۲) تازے پھل اور ۱۵ عدد بادام

یا (۳) کچا سلاد اور بھوسی کی روٹی۔

سہ پہر تین یا چار بجے: لیموں کا پانی۔

چھ بجے شام: ترکاریوں کا کچا سلاد۔ دو آونس۔ مونگ پھلیاں، سویا بینز۔ ٹماٹر یا سادہ آملیٹ۔ پالک کا ساگ۔ پکے ہوئے آلو کریم کے ساتھ۔

نو بجے شب: ترکاریوں کی یخنی۔

نوٹ نمبر ۱ اگر رات کا کھانا شام کے چھ بجے کھایا جائے تو اس صورت میں دوپہر کے وقت تازہ پھل یا محض ترکاریوں کی یخنی پینی چاہیے۔ آلو کا استعمال جس طرح بتایا گیا ہے وہ بالکل بے ضرر ہے ان میں اتنا نشاستہ نہیں ہے جتنا اصلی ہے۔

نوٹ نمبر ۲ لیموں کا پانی بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ

سے پیالی پانی میں ایک پورے لیموں کا رس ملا دیا جائے اور اس پانی کو حسب ضرورت پیتے رہیں۔

نوٹ نمبر ۳ ترکاریوں کی یخنی بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ڈیڑھ سیر فرنچ بینز، کچھ پالک کا ساگ، کچھ چقندر، آدھ سیر ٹماٹر اور تین آلو۔ ان کی چھیلن لے کر ان میں چھ پیالیاں پانی ڈال کر اتنا ابال لیں کہ وہ گل جائیں پھر دبا کر ترکاری کا سارا پانی نکال لیں اور اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر پی لیں۔ اس کے ساتھ چار باتوں کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔ اول یہ کہ غذا اچھی طرح چبا کر کھائی جائے تاکہ لعاب دہن کی آمیزش سے نشاستہ دار غذا بہت جلد ہضم ہو جائے۔

دوم یہ کہ اگر قبض ہو جائے اور اجابت باقاعدہ نہ ہوتی ہو تو اس صورت میں رات کو منقّٰے آٹھ دس دانے بھگو کر اور اس میں لیموں کا رس نچوڑ کر چھوڑ دیا جائے اور صبح اس کا آب زلال پی لیا جائے۔ اس سے آٹھ دس روز میں اجابت صاف ہونے لگے گی اور پرانے سے پرانا قبض بھی رفع ہو جائے گا۔

سوئم یہ کہ اگر ہو سکے تو صبح اٹھتے ہی فوارہ سے غسل کیا جائے ورنہ ویسے ضرور نہایا جائے۔ نہایت درجہ مفید ہے۔

چہارم تھوڑی بہت ورزش یا تفریح ضرور کی جائے۔ باغبانی کا مشغلہ وغیرہ بھی نہایت مفید ہے۔

سوال:- بائیں جانب آخر کے نچلے حصہ کے دو دانتوں میں اس قدر شدید درد ہوتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتا۔ یہ درد خاص طور پر اس وقت ہوتا ہے جبکہ سیال چیزیں استعمال کی جائیں خواہ وہ ٹھنڈی ہوں یا گرم ہوں یا معتدل۔ گویا پانی اور دودھ میرے لیے قطعی حرام ہو گیا ہے۔ خدارا مجھے اپنے قیمتی مشورہ سے بذریعہ ہمدرد صحت ممنون فرمایئے۔ ایک دانت بھی اسی سلسلے میں نکلوا دیا ہے لیکن تکلیف ہنوز ویسی ہی ہے۔

محمد ظفر داناپور ۱۳۹۴

جواب:- پچھلے سال دانتوں کی خرابیوں کے متعلق ایک صاحب نے سوال کیا تھا۔ میں نے اس کے اسباب و طریقۂ علاج پر ماہ جنوری [illegible] کے ہمدرد صحت کے بہرہ سوال و جواب میں صفحہ ۴۴ و ۴۵ پر کافی تفصیل کے ساتھ روشنی ڈالی تھی۔ معلوم ہوتا ہے وہ پرچہ آپ کی نظر سے نہیں گزرا۔ اس میں میں نے یہی بتایا تھا کہ دانتوں کی جملہ خرابیوں اور بیماریوں کا اصل و بنیادی سبب ہماری غیر متوازن غذا ہے جس کی وجہ سے خون میں تیزابیت زیادہ ہو جاتی ہے۔ ہم زیادہ میٹھی اور نشاستہ دار چیزیں کھاتے ہیں۔ پھل اور ترکاریاں بہت کم کھاتے ہیں۔ اس سے خون میں القلیت کم ہو جاتی ہے اور تیزابیت زیادہ۔ خون کو بہرحال اپنا کیمیائی توازن صحیح رکھنا ہے۔ اس لیے قلوی حاصل کرنے کے لیے وہ دانتوں اور ہڈیوں کی طرف رجوع کرتا ہے اور وہاں سے لیتا رہتا ہے تاآں کہ کچھ عرصہ کے بعد دانتوں میں ان اجزا کے کم ہو جانے کی وجہ سے خرابیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان میں بیرونی التعدیہ کے قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ مسوڑے خراب ہونے لگتے ہیں۔ دانت جڑوں پر سے ہل جاتے ہیں۔ ان کا اینمل اترتا ہے جس کی وجہ سے بسا اوقات دانتوں کی عصبی شاخیں برہنہ ہو کر سخت تکلیف کا باعث بن جاتی ہیں۔

آپ کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہوا ہے۔ ان دونوں دانتوں کی جن میں درد ہوتا ہے کوئی عصبی شاخ برہنہ ہو گئی ہے اور وہ سیال چیزوں سے متاثر ہوتی ہے۔ اس کا وقتی علاج تو یہ ہے کہ سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر رات کو سوتے وقت تمام دانتوں میں عام طور پر اور ان دو دانتوں میں خاص طور پر اچھی طرح مل لیا جائے۔ تیل ملنے کے بعد دانتوں کو پانی بالکل نہ لگایا جائے۔ اس کے استعمال سے یقین ہے کہ وہ شاخ قطعاً بے حس ہو جائے گی لیکن اگر اس علاج سے بھی سکون نہ ہو اور وہ عصبی شاخ برابر تکلیف دیتی رہے یہاں تک کہ آپ مستقل طور پر بے چین رہنے لگیں تو اس صورت میں دانت نکلوا دینے کے سوا کوئی چارہ کار نہیں۔ آپ اس کے لیے مسکن اور قابض منجن بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے بھی آرام ہو جانے کا امکان ہے۔ لیکن یہ آرام بالکل وقتی نوعیت کا ہو گا خواہ کسی منجن سے ہو یا دانت نکلوا دینے کی وجہ سے۔ اصل علاج تو اس کا اس وقت ہو گا کہ جب آپ اپنی غذا صحیح کر لیں گے اور سبزیاں، پھل اور دودھ کے استعمال کو اپنے لیے لازم کر لیں گے۔ ورنہ عین ممکن ہے کہ کل دوسرے دانتوں کی بھی شاخیں برہنہ ہو جائیں۔ اور معالج دنداں انھیں بھی نکلوانے کا مشورہ دے دے۔ یہ تو آپ کا اپنا بھی تجربہ ہے کہ ایک دانت نکلوا دینے کے بعد آپ کی تکلیف بدستور باقی ہے۔ سمجھتا ہوں اس سلسلے میں جو کچھ مشورہ دیا جا سکتا تھا وہ دے چکا ہوں۔ اب جنوری [illegible] کے پرچے میں جو جو

میں نے دانتوں کے علاج سے متعلق دیا ہے اسے بھی ضرور دیکھ لیں۔

سوال:۔ میں نہایت ممنون ہوں گا اگر آپ ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں مندرجہ سوال کا جواب اپنے وسیع علم و تجربہ کی روشنی میں عنایت فرمائیں۔

"عصبی علاج کے لیے کون کون سے طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔ نیز ہندستان میں جو اس علاج کے ماہر ڈاکٹر ہیں، ان کے پتے اور نام کیا ہیں"

واقعہ یہ ہے کہ میرے ایک دوست جو میرے ساتھ ہی ایل۔ ایل بی کلاس میں ہیں کچھ ہکلاتے ہیں۔ ان کی عصبی کمزوری کا یہ عالم ہے کہ کسی دوسرے کی موجودگی میں خاص طور پر کسی بارعب شخصیت کے سامنے تو وہ بالکل ہی نہیں بول سکتے وہ اس قدر پریشان ہو جاتے ہیں کہ انھیں دیکھ کر بڑا ترس آتا ہے۔ آپ کی عین نوازش ہوگی اگر اس بارے میں آپ اپنی قیمتی رائے سے مستفیض فرمائیں گے۔

خریدار نمبر ۲۴۵ مسلم یونیورسٹی علی گڑھ

جواب:۔ عصبی امراض کا کوئی لگا بندھا طریقہ علاج نہیں ہے کہ میں آپ کے سامنے اس کی تفصیل بیان کر دوں۔ ہر موقع کے لیے جو طریقہ مناسب ہوتا ہے اسے اختیار کر لیا جاتا ہے۔ عصبی امراض دو طرح کے ہو سکتے ہیں ایک عضوی اور دوسرے فعلیاتی۔ مثلاً ہکلے پن میں یہ دونوں سبب پائے جا سکتے ہیں اگر کسی شخص کا ہکلا پن عضوی نوعیت کا ہے تو اس کا علاج ایک طبیب بآسانی کر سکتا ہے۔ وہ اس کے لیے مناسب قسم کی عضلاتی ورزشیں اور کچھ دواؤں کی مالشیں تجویز کر سکتا ہے۔ لیکن اگر اس کے ہکلے پن کا سبب فعلیاتی ہے تو اس صورت میں مقامی ورزشیں اور دواؤں کی مالشیں اتنی زیادہ مفید ثابت نہیں ہوں گی جتنا اصلاح خیال اور توجہ کے ذریعہ علاج کرنا۔ آپ کے دوست کے سلسلہ میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قوت گویائی سے متعلق جو عضلات ہیں ان میں پیدائشی نقص ہے۔ اس نقص کی وجہ سے وہ بچپن سے ہکلاتے ہوں گے چنانچہ جب بڑے ہوتے اور ہکلانے کی وجہ سے اپنے مافی الضمیر کو ظاہر کرنے میں انھیں سخت دقت و رکاوٹ محسوس ہوئی تو وہ دوسروں کے سامنے بات کرنے سے گھبرانے لگے اور ایک قسم کے عصبی دباؤ میں مبتلا رہنے لگے اس سے ان میں "اعصابیت" پیدا ہو گئی اور اب وہ ہر چھوٹے بڑے کے سامنے بولتے ہوئے گھبرانے لگے۔ جب صورت حال یہ ہے تو ان کا کیس عضوی و فعلیاتی دونوں قسم کا ہے اور اس لیے نہایت آسانی سے علاج پذیر نہیں ہو سکتا۔ ان کے علاج کے لیے ایسے معالج کی ضرورت ہے جو بیک وقت طبیب بھی ہو اور حکیم بھی تاکہ وہ قوت گویائی کے عضلاتی نقص کو بھی دور کر سکے اور نفسیاتی اثرات کی بنا پر جو اعصابیت دن دونی رات چوگنی ان میں پیدا ہو چکی ہے، توجہ اور نفسیاتی اشارات کے ذریعہ نہایت حکمت سے اسے بھی دور کرے۔ اور یہ اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جب مریض کچھ عرصہ اپنے معالج کی ذاتی نگرانی میں رہے۔ میرے علم میں تو ہندستان میں عصبی امراض کے سلسلے میں نہ کوئی پرائیویٹ ہسپتال ہے اور نہ حکومت نے کوئی ایسا سینی ٹوریم کھول رکھا ہے۔ قدرتی علاج کا جو ہسپتال پونا میں ہے اسے بھی دیکھا ہے۔ افسوس ہے کہ وہاں کے طریقہ علاج و انتظام نے مجھے بالکل مطمئن نہیں کیا جو کچھ اس کے متعلق ہمارے علم میں آیا تھا فی الواقع اس نے دلبا نہیں پایا کہ میں وہاں جانے کا مشورہ دے دوں۔ اگر وہ عام جسمانی کمزوری میں مبتلا ہوتے تو اس کی طرف انھیں بہرحال توجہ کرنی چاہیے۔ اور علاج کے لیے کسی ہوشیار مقامی طبیب یا معالج سے رجوع کریں۔ جن خطوط پر ایسے مریضوں کا علاج کیا جانا چاہیے اس کی نشاندہی میں نے یہاں کر دی ہے۔ ان سے مریض و معالج دونوں فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

سوال:۔ ایک سوال کرنا چاہتا ہوں ازراہ کرم آئندہ پرچے میں اس کا جواب شائع فرما کر ممنون فرمائیے۔ سوال یہ ہے کہ میں نو برس کی عمر سے پان کھاتا ہوں۔ تمباکو بھی کثرت سے کھاتا ہوں۔ تمباکو میں مضرت رساں چیز کیا ہے؟ کیا اس کا شمار منشیات و مسکرات میں کیا جاتا ہے؟ اگر نہیں تو اس صورت میں اسے مضر صحت بتانا صحیح نہ ہوگا۔

رام نرائن کانپور خریداری ۳۰۰۱

جواب:۔ تمباکو نوشی خواہ پان میں کی جائے یا سگریٹ کے ذریعہ بہرحال نقصان دہ ہے۔ اس پر ماہ جنوری ۱۹۴۶ء کے ہمدرد صحت کے بہرہ "سوال و جواب میں" کافی روشنی ڈالی جا چکی ہے۔ اسے ملاحظہ فرما لیا جائے۔ اس کے علاوہ ۱۹۴۵ء ہی میں تمباکو نوشی کے مضرات پر دو مضامین بھی سپرد قلم کیے جا چکے ہیں موقع ہو تو انھیں بھی ضرور دیکھ لیجیے۔ اس کا شمار مسکرات

منشیات میں تو نہیں ہوتا اور نہ اُسے شراب، بھنگ، چرس اور افیون کے زمرے میں شمار کیا جاتا ہے، لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ جس چیز کا شمار منشیات میں نہ ہو اسے بہر حال مفید ہونا چاہیے۔ مثلاً زہر ہی کو لے لیجیے۔ اس کا شمار نہ منشیات میں ہے نہ مسکرات میں۔ کون شخص ہوگا جو اسے انسان کے لیے مفید بتائے گا! تمباکو بھی ایک قسم کا زہر ہے۔ زیادہ سے زیادہ تمباکو کا استعمال علاج الامراض میں دوا کے طور پر کیا جا سکتا ہے لیکن اس کا عادتاً استعمال تو سخت نقصان دہ ہے۔ یہ تو انسان کی بڑی خوش قسمتی ہے کہ جسم کو خدا نے کچھ ایسا بنایا ہے کہ وہ مضرت رساں چیزوں کے نقصان کو اندر ہی اندر زائل کرتا رہتا ہے اور اس قسم کے زہروں کے لیے تریاق پیدا کرتا رہتا ہے تاکہ انسان ہلاکت سے بچ سکے لیکن اگر زہروں کی اتنی تھوڑی مقدار انسان ہمیشہ کھاتا ہے کہ جس سے وہ ایک مرتبہ ہلاک نہ ہو سکے تو رفتہ رفتہ اس کا جسم مسموم ہونے سے تو پھر بھی کسی طرح نہ بچ سکے گا۔ ایک روز جسم کے مقابلہ کا زور ٹوٹ جائے گا اور اس زہر کے نقصانات صاف طور پر مختلف بیماریوں اور تکلیفوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگیں گے جسے وہ اب تک بے ضرر سمجھ کر استعمال کر رہا تھا۔ اس سلسلے میں جنوری ۱۹۵۱ء کے پرچہ میں تمباکو کے جواز و عدم جواز پر میں نے جو کچھ لکھا ہے اسے ضرور دیکھ لیجیے۔

سوال بعض لوگوں کا خیال ہے کہ انسان چاہے تو غذا کے ذریعے سے لڑکی یا لڑکے کی پیدائش اپنی مرضی کے مطابق کر سکتا ہے۔ کیا ان لوگوں کا یہ خیال صحیح ہے؟ آپ کی اس مسئلے میں کیا رائے ہے۔ ہمدرد صحت کے صفحۂ سوال و جواب میں اس پر بھی کچھ روشنی ڈالیے۔ نہایت ممنون ہوں گا۔ انیس الرحمٰن بریلی۔

یہ کوئی نیا مسئلہ نہیں ہے بلکہ پرانا اور بہت فرسودہ ہے۔ دنیا کا شاید ہی کوئی مہذب ملک ایسا ہو جہاں اس مسئلہ میں طبع آزمائی نہ کی گئی ہو۔ البتہ غذا کے ذریعہ رحمِ مادر میں لڑکی یا لڑکا پیدا کرنے میں قدرت حاصل کر لینا ذرا نئے پیرایہ میں اسی پرانے خیال کا اظہار ہے۔ اب تک دواؤں اور جڑی بوٹیوں اور تعویذ گنڈوں سے کام لیا جاتا تھا، اب غذا سے بھی کام لے لیا گیا ہے۔

اب تک کیا عطائی اور عامی اور کیا سائنس داں سب ہی کے تجربات کا نتیجہ صفر رہا ہے۔ بہت ہی کم ترقی ہوئی ہے۔ زیادہ تر قیاس آرائیوں پر دارومدار رہا ہے جو اکثر و بیشتر بالکل غلط نکلیں۔ جہاں تک سائنٹی فک حقائق کا تعلق ہے ہم نے ابھی تک فی الواقع ابتدا بھی نہیں کی ہے۔ البتہ بعض سائنس دانوں کا خیال ہے کہ غذائی کیمیائی تغیرات کو رحمِ مادر میں نر و مادہ کے تعین و تشخیص میں ایک حد تک کچھ دخل ہے۔ لیکن وہ اس ضمن میں یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہہ سکتے۔ انھوں نے حیوانات پر تجربات کا سلسلہ شروع کر دیا۔ بعض جانوروں کو خاص قسم کی خوراک پر رکھا۔ کچھ نتائج بھی برآمد ہوتے لیکن انھیں فیصلہ کن اور حتمی نہیں کہا جا سکتا۔ معلومات تو اس معاملے میں اس قدر محدود ہیں کہ ہم تو یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ نر و مادہ کا تعین ہوتا کس وقت ہے۔ عین استقرارِ حمل کے بعد یا بعد میں یا یہ کہ اس کا تعین کرم منوی کرتا ہے یا بیضہ اناث۔ البتہ ہم فقط اتنا کہہ سکتے ہیں کہ ابتدائی چند ہفتوں تک بچے کی جنس کے متعلق کچھ نہیں معلوم ہو سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ ہم اندھیرے میں رہتے ہیں اور یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ تعین جنس ہوتا کس وقت ہے؟ عین استقرارِ حمل کے موقع پر یا کسی وقت بعد میں۔ عین ممکن ہے کہ خون کی وہ نالی جس کے ذریعہ ماں بچے کے جسم کو اپنے خون سے پرورش کرتی ہے، اس میں کچھ ایسے کیمیاوی اجزا شامل ہوں جو تعین جنس میں حصہ لیتے ہوں۔ بہر حال ہم اس کے متعلق بھی یقین کے ساتھ کچھ دیادہ نہیں کہہ سکتے اس لیے کہ اس کے متعلق بھی ہمیں کچھ زیادہ تفصیل سے نہیں معلوم۔ زیادہ سے زیادہ ہم اس کی امکانی حیثیت مان سکتے ہیں اور بس۔

ہاں کیڑے مکوڑوں کی دنیا نے مدت ہوئی کہ اس مسئلہ کا حل ڈھونڈ نکالا ہے۔ مثلاً ایک شہد کی مکھی ہی کو لے لیجیے۔ لاکھوں سال گزرے کہ انھوں نے جنسی تعین پر قدرت حاصل کر لی اور ان کے لیے اس سے زیادہ کوئی اور سہل مسئلہ ہی نہیں بلاشبہ ابتدائے آفرینش میں انھیں بھی یہ مسئلہ پیش آیا ہوگا لیکن قدرت نے اپنی مصالح کے پیش نظر انھیں اس کا راز بتا دیا اور اب شہد کی مکھیاں نر، مادہ اور ملکہ اپنی حسب منشا پیدا کر سکتی ہیں۔ وہ مادہ مکھیاں جن کے سپرد مکھی بچوں کی دیکھ بھال ہوتی ہے، انھیں معلوم ہوتا ہے کہ کس طرح اور کیا کھلانے سے ایک بچہ نر بنے گا۔ اور کیا کھلانے سے مادہ اور کیا کھلانے سے ملکہ۔

جس وقت مکھی انڈے دیتی ہے اور وہ ترقی کر کے اس مرحلے میں داخل ہوتے ہیں کہ انھیں غذا دی جائے کہ یہ پرورش

رہنے والی مکھیاں انھیں معمولی غذا دینی شروع کر دیتی ہیں لیکن ان میں سے بعض کو وہ ایک خاص قسم کی غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے وہ مکھیاں ملکہ بن جاتی ہیں اور بعض کو وہ ایک دوسری قسم کی خاص غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے نہ وہ مگس نر بن جاتے ہیں۔

لیکن انسان کو فطرت الٰہی نے یہ راز ابھی تک نہیں بتایا۔ غالباً ان کی اس میں بہتری ہے کہ وہ تعین جنس کے معاملہ میں بالکل بے اختیار رہے ورنہ اب تک قدرت اپنی اس اشرف المخلوقات کو اس راز کے علم سے محروم نہ رکھتی۔

سوال:۔ میرے بچوں کو سبز ترکاریاں بالکل پسند نہیں۔ اور میرے پاس ان کی اس ناپسندیدگی کا کوئی علاج نہیں۔ مشکل یہ ہے کہ جب میں خود چھوٹی تھی تو مجھے بھی سبزیاں اور ترکاریاں پسند نہیں تھیں اور اب بھی ان کے متعلق کچھ زیادہ پروا نہیں کرتی تھی۔ لیکن جب سے ہمدرد صحت میں ان کے افادیت کے متعلق معلوم ہوا ہے میں تو اب کھانے لگی ہوں۔ اسی سلسلہ میں ایک سوال پوچھتی ہوں وہ یہ کہ کیا واقعی یہ ترکاریاں وغیرہ ہمارے لیے اس قدر ضروری ہیں؟ میں تو بہت سے بچوں کو دیکھتی ہوں کہ وہ ترکاریوں کو ہاتھ بھی نہیں لگاتے لیکن پھر بھی خوب تندرست ہیں؟

سرلا دیوی بی۔ اے میرٹھ۔

جواب:۔ افسوس ہے کہ میں آپ کی ہاں میں ہاں نہیں ملا سکتا۔ جہاں تک میرا علم کام کرتا ہے مجھے تو تازہ سبزیوں کا بدل آج تک معلوم نہ ہو سکا۔ خواہ انھیں صحیح طریق سے پکا کر کھایا جائے یا کچا سلاد کی شکل میں بہر حال ان کا استعمال صحت کے قیام اور جسم کی قوت مدافعت کو قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ آپ کے بچوں کی سبز ترکاریوں سے ناپسندیدگی بہت کچھ آپ سے لی ہوئی ہے۔ طبعی نہیں معلوم ہوتی۔ آپ ان کے سامنے شروع ہی سے سبزیاں دلچسپی کے ساتھ کھاتیں تو وہ بھی ان میں دلچسپی لیتے۔ آپ خود جب بھی کھاتی ہوں گی نہایت تھڑدلی کے ساتھ کھاتی ہوں گی۔ بچوں پر اس کا اثر لازمی طور پر پڑنا چاہیے تھا۔ اب یہ کیجیے کہ آپ خود انھیں لطف لے لے کر کھائیے وہ بھی آپ کی نقل کریں گے۔ انھیں صحیح طریق پر پکا کے نہایت سلیقے سے بچوں کے سامنے لائیے اور شروع میں بہت تھوڑی سی تھوڑی دیجیے۔

سبز ترکاریوں کے صحیح طور پر پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ سبزی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر ڈالیے۔ ڈنٹھل پھینک دیجیے۔ پھر کوئی آدھی پیالی چائے کے برابر پانی ڈال کر اسے چولھے پر چڑھا دیجیے۔ ڈھکنا کھلا رکھیے۔ اس میں سوڈا وغیرہ بالکل کچھ نہ ڈالیے اور تقریباً بیس منٹ تک پکنے دیجیے۔ درمیان میں چمچے سے کبھی کبھی ہلائیے تاکہ جلنے نہ پائے۔ جب پک جائے تھوڑا سا خالص گھی یا مکھن اس میں ڈالیے۔ لیجیے سبزی تیار ہو گئی۔ اس طرح پکانے سے ترکاری کے غذائی اجزا بالکل نہیں ضائع ہوتے اور وہ لذیذ بھی ہوتی ہے۔ شروع میں آپ کو اتنی اچھی نہیں معلوم ہوگی اس لیے کہ آپ اب تک اس میں بہت زیادہ نمک مرچیں ملا کر کھانے کی عادی رہی ہیں۔ ہاں تھوڑا سا پسا ہوا نمک آپ بھی اس میں ڈال سکتی ہیں۔

سوال:۔ مجھے معلوم ہے کہ آپ اس قسم کی دوائیں جیسے کہ ایم۔ اینڈ۔ بی۔ بیں پسند نہیں کرتے لیکن میں یہ محسوس کیے بغیر نہیں رہ سکتا کہ ان دواؤں کی افادیت بھی بعض مرتبہ مجسمہ بن کر سامنے آجاتی ہے۔ ابھی حال ہی میں میری ۵ سالہ بچی جس کا گلا آرہا تھا اور ٹونسلز بھی بڑھے ہوئے تھے کان کے درد میں مبتلا ہو گئی۔ غالباً اسے موٹر میں ہوا لگی۔ میں اسے ڈاکٹر کے ہاں لے گیا۔ ڈاکٹر نے دیکھتے ہی۔ ایم۔ اینڈ۔ بی کی ایک چھوٹی ٹکیہ دی۔ دوا کا دینا تھا کہ بس جیسے جادو ہو گیا۔ اس نے بچی کی تکلیف اور بے چینی کو اسی لمحہ رفع کر دیا۔ میرے خیال میں تو ایسی ناگہانیوں میں اس قسم کی مفید دوا استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟

منور احمد خاں نجیب آباد

جواب:۔ دیکھئے پہلے تو آپ اپنے ذہن سے اس غلط فہمی کو دور کر دیجیے کہ مجھے دواؤں سے نفرت ہے۔ میرا تو اس پر ایمان ہے کہ اللہ تعالےٰ نے یہ طرح طرح کی جڑی بوٹیاں مختلف اثرات و خواص لیے ہوئے بیکار نہیں پیدا کیں۔ ان میں انسان کے لیے بیماریوں سے بچنے اور صحت یاب ہونے کے خواص پائے جاتے ہیں۔ اب یہ خود انسان کا کام ہے کہ صحت یاب ہونے کے بجائے وہ ان سے بیمار ڈالنے کا کام لیتا ہے۔

یہ واضح رہے کہ میں اس اصول علاج کا قطعی طور پر

قائل نہیں۔ جو انسان کے ایک ایک عضو کو پورے جسم سے ایک علیحدہ شئے سمجھ کر کیا جاتا ہے۔ اور علاج کرتے وقت پورے نظام جسمانی کا من حیث الکل لحاظ نہیں رکھا جاتا۔

مجھے آپ کے جذبات کا پورا پورا لحاظ ہے میں خود بھی ایک بچے کا باپ ہونے کی حیثیت سے آپ کے ان نازک احساسات کا ادراک کر سکتا ہوں جو کان کے درد میں بچے کے تڑپنے پر ایک شخص کے ہو سکتے ہیں اور کسی دوا کے دیتے ہی جب بچے کی تکلیف و بے قراری دور ہو جاتی ہے تو کس طرح ایک باپ کا دل اس دوا کے لیے شکر گزاری کے جذبات سے لبریز ہو جاتا ہے لیکن ہمیں ساتھ ہی نہایت سنجیدگی سے کچھ آگے بھی سوچنا چاہیے۔ جسم انسانی میں جہاں کہیں بھی کوئی تکلیف ہوتی ہے وہ مقامی نہیں ہوتی کہ فقط اسی سے متعلق تدبیریں سوچ لی جائیں وہ تو کسی حصہ جسم کے فتور و بگاڑ کی نشان دہی کرتی ہے خطرہ کی گھنٹی کا کام دیتی ہے گویا وہ ایک سرخ روشنی ہے جو کسی خطرہ کی طرف سے آگاہ کر رہی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ دوا ام اینڈ بی بعض اوقات نہایت موثر ثابت ہوتی ہے لیکن ہمیں یہ ضرور دیکھ لینا چاہیے کہ کہیں یہ دوا یا اسی قسم کی دوسری دوائیں جن کے معجز نما فوری اثرات کا بہت زیادہ ڈھنڈورا پیٹا جا رہا ہے فوری طور پر ہماری تکلیف کو رفع کرنے کے ساتھ ساتھ خطرہ کی اس تنبیہی سرخ روشنی کو تو نہیں ڈھانپ دیتیں کہ ہم بے خبر ہو جائیں اور اصل بیماری و خطرہ کو نہ دیکھ سکنے کی وجہ مزید تکالیف و عوارض کا شکار ہوں

آپ کی بچی کے سلسلے میں دونوں صورتیں ہو سکتی ہیں۔ یہ بھی کہ موٹر میں ٹھنڈی ہوا کا اثر کان پر ہو گیا ہو اور یہ بھی کہ وہ کسی دوسری خوفناک اندرونی تکالیف کا نتیجہ ہو۔ یہ صورت عام طور پر اس وقت ہوتی ہے جب پہلے ہی سے بیماری کا سلسلہ چل رہا ہو آپ کی بچی کے سلسلہ میں مجھے یہ اندیشہ اس وجہ سے ہوا کہ اسے اس سے قبل ٹونسلز کی تکلیف رہ چکی ہے۔

مجھے ایم اینڈ بی، دوا یا پنسلین وغیرہ سے کوئی ذاتی یا شخصی عناد و دشمنی نہیں یا ان دواؤں کے خلاف میں نے کوئی مستقلاً محاذ قائم نہیں کر رکھا ہے کہ لوگ مجھے ان کے فوائد سنا سنا کر قائل کرنا چاہتے ہیں۔ میں نے پورے سلفا گروپ اور پنسلین وغیرہ کا پورا لٹریچر خوب اچھی طرح دیکھا ہے اور میں خوب جانتا ہوں کہ یہ دوائیں ہیں کیا اور کہاں انھیں استعمال کرنا چاہیے اور کہاں نہیں؟ میری وحشت کی انتہا نہیں رہتی جب میں ان دواؤں کے استعمال میں بڑے بڑے ڈاکٹروں کو نہایت فحش غلطیاں کرتے دیکھتا ہوں۔ یہی وجہ ہے میں ان دواؤں کو خطرناک سمجھتا ہوں کہ ان سے فائدہ کم لوگ اٹھاتے ہیں اور نقصان زیادہ۔

تشخیص مرض میں اس میں بڑی ہوشیاری سے کام لینا چاہیے اور اس حقیقت سے کسی وقت بھی آنکھیں نہیں بند کر لینی چاہییں کہ کہیں کسی علامت مرض کو مستقل مرض نہیں سمجھ لینا چاہیے۔ تاکہ علاج کرتے وقت ہم کوئی ایسی غلطی نہ کر بیٹھیں جس کا خمیازہ ہمیں بعد میں زیادہ خطرناک صورتوں میں بھگتنا پڑے بہت مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ اس قسم کی تیز دوا کھانے سے ایک دفعہ ہی مرض اس طرح چلا جاتا ہے جیسے کبھی ہوا ہی نہیں تھا لیکن بعد میں اس سستے داموں خریدی ہوئی صحت کے ہاتھوں بار بار رونا پڑتا ہے۔

بقیہ مضمون صفحہ ۳۴ ہی ہے کہ ہندوستانی فوج میں جو طبی ماہرین اور طبی خدمات کا عملہ ہے اس سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے اور اس کے جدید ترین تجربات کو ضائع نہ ہونے دیا جائے۔

دہلی کو ایک مثالی مرکز بناؤ اس خیال سے کہ صوبوں میں اس اسکیم پر عمل کرنے میں مختلف اوہام و تصورات کے باعث انتشار نہ پیدا ہو کمیٹی یہ تجویز پیش کرتی ہے کہ دہلی کو صحت عامہ کے تمام تجربات کا ایک مثالی مرکز اور بہترین صحت و صفائی کا ایک نمونہ بنا دیا جائے۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ زمانہ جنگ کے بعد شہری تعمیر و توسیع اور صحت و تغذیہ کی اسکیموں کا ایک مستقل مرکز قرار دیا جا چکا ہے یہ حقیقت کہ ڈائرکٹر ہیلتھ سروس اور طبی اسٹاف کے فنی ارکان کا ہیڈ کوارٹر بھی دہلی ہی میں ہے کمیٹی کے سامنے دہلی کو صحت عامہ کے تمام کاموں کا نمونہ بنا دینے کا ایک بنیادی سبب پیش کرتی ہے تاکہ ان لوگوں سے اس اسکیم کی ترقی میں پوری خدمت لی جا سکے + خود صوبہ دہلی کے لیے ایک جداگانہ ہیلتھ آرگنائزیشن قائم کیا جائے گا جس کا نام "دہلی پراونشیل ہیلتھ بورڈ" ہوگا اس میں منتخب نمائندوں کے علاوہ مقامی اداروں کے نمائندے بھی ہوں گے۔ دہلی کے چیف کمشنر اس بورڈ کے پہلے صدر ہوں گے اور بعد میں ایک غیر سرکاری صدر منتخب کر لیا جائے گا۔

ہیلتھ سنٹر کے اخراجات اس طرح پورے کیے جائیں گے کہ شہروں کی میونسپلٹیاں ۳۰ فی صدی اور دیہاتی ادارے ۱۲½ فی صدی رقم مہیا کریں گے اور باقی رقم مرکزی حکومت ادا کرے گی۔

پورے اخراجات کا اندازہ یہ ہے کہ ۶۲۳ کروڑ روپیہ ابتدائی خرچ اور ۱۰۵ کروڑ روپیہ سالانہ مسلسل خرچ۔

بھور کمیٹی کی رپورٹ

علم الجنین، دایہ گری وغیرہ علوم و فنونِ طب کی ترقیوں کا ذکر شاندار الفاظ میں کیا ہے اور اپنی تائید میں "انڈین میڈیکل گزٹ" کے مضمون کا اقتباس بغیر کسی حوالے کے دیا ہے۔ اس کے بعد علوم و فنون کے جغرافیائی تصور کی مذمت ناصحانہ انداز میں کی ہے۔ آخر میں چین، جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں مقامی طریقہ ہائے پر بندشوں اور ان کے غیر مستند ہونے کا ذکر کیا گیا ہے۔

ہم نہیں سمجھ سکے کہ کمیٹی اس طریقۂ استدلال سے کیا بات ثابت کرنا چاہتی ہے اگر دیسی طریقہ ہائے علاج سے اس کی مراد جہلا اور ناواقف فن لوگوں کے چٹکلوں اور ٹوٹکوں کے "کمالات" سے ہو تو ان کی تائید کون صاحبِ بصیرت اور ترقی پسند کر سکتا ہے۔ لیکن اگر کمیٹی کا اشارہ باقاعدہ نظام ہائے طب کی طرف ہو تو ہم کو بتایا جائے کہ ان ممالک میں کون سے ایسے نظام ہائے طب رائج تھے جن کے شاندار ماضی اور گزشتہ علمی اور عملی کارناموں کی تعریف میں کمیٹی رطب اللسان ہے۔ ہمیں افسوس ہے کہ کمیٹی نے اس اقرار کے باوجود کہ اسے قدیم نظام ہائے طب سے کوئی واقفیت نہیں ہے ان پر تنقید اور اظہار رائے ضروری سمجھا اور اس بیّن حقیقت پر ذرا بھی غور نہیں کیا کہ یہی وہ قدیم طبیں ہیں جن کی بنیادوں پر موجودہ طب کا عظیم الشان قصر تعمیر ہوا ہے اور ان کی پسماندگی کی وجہ سوائے اس کے اور کچھ نہیں ہے کہ غیر ملکی سیاسی غلبہ نے اپنی بقا کے لیے نہ صرف یہ کہ ان کی کوئی مدد نہیں کی بلکہ ہر ممکن طریقہ سے ان کو ختم کر دینے کی کوشش کی۔ یہ وہ حقائق ہیں جن سے کوئی سمجھ دار اور واقفِ حال انسان انکار نہیں کر سکتا اور برطانوی سیاسی تسلّط کے اس ڈیڑھ سو سالہ دور میں بہت سے ایسے نمایاں واقعات پیش کیے جا سکتے ہیں جن کے ذریعہ ہماری حکومت نے ان قدیم طبوں کو ایک ہی وار میں ختم کر دینے کی کوشش کی ہے۔ لیکن ان نامساعد اور مخالف حالات میں بھی ان سخت جان طبوں کا وجود قائم رہا اور ہاتھوں سے کسی دستِ تجربی کے بغیر اپنی بساط کے مطابق ترقی کی راہ میں قدم اٹھائے۔ اس صورت حال سے کیا یہ شہادت نہیں ملتی کہ ان طبوں میں اصلاح پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور وہ زمانہ کے ساتھ چلنے کی اہلیت بھی رکھتی ہیں۔ ہم نہیں کہہ سکتے کہ اگر حالات ان واقعات کے برعکس ہوتے اور طب جدید کا واسطہ ان ناہموار حالات سے پڑتا تو وہ آج کہاں ہوتی اور اگر قدیم طبوں کو حکومت کی ہمدردی اور امداد حاصل ہوتی تو وہ کیسے کیسے شاندار فنی کارنامے پیش کر سکتیں۔

بہرحال اب حالات بدل رہے ہیں۔ قدیم نظام ہائے طب کی طرح حکومت کا موجودہ نظام بھی فرسودہ ہو گیا ہے اور گمان یہ ہے کہ نظام حکومت کی تبدیلیوں کے ساتھ طبی نظام میں بھی تبدیلی ہو گی اور وہ تبدیلی قدیم طبوں کے حق میں مفید ہو گی۔

زیر نظر "بھور کمیٹی" کی رپورٹ موجودہ حکومت کی کسی خاص انسانی جذبۂ ہمدردی کی مظہر نہیں ہے۔ کمیٹیوں کا قائم کرنا اور برسوں کے بے اندازہ اخراجات کے بعد طول طویل رپورٹوں کے انبار لگانا ہی تو اس حکومت کا طرۂ امتیاز رہا ہے۔ اگر نظام حکومت میں فوری تبدیلی کے آثار ہویدا نہ ہوتے تو اس رپورٹ کے متعلق بلا پس و پیش کہا جا سکتا تھا کہ یہ بھی ان سیکڑوں رپورٹوں میں سے ایک ہے جو اب تک الماری میں پڑی ان کے مرتبین اور حکومت دونوں کو زیرِ طلب نگاہوں سے دیکھ رہی ہیں۔

حکومت ہند کے ممبر مالیات نے نئے بجٹ کی آمدنی دو ارب چھیاسی کروڑ دکھائی ہے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ تعمیر بعد از جنگ جس کا ڈھنڈورا جنگ ختم ہونے سے دو تین سال پہلے ہی سے پیٹا جا رہا ہے، اس کے لیے اس عظیم بجٹ میں ۵۳ کروڑ کی رقم رکھی گئی ہے اور جب اس ۵۳ کروڑ میں سے سڑکوں، عمارتوں، آب پاشی، زراعت، جنگلات، بہم رسانی آب، تعلیم عامہ، ٹرانسپورٹ، شہری ہوائی راہوں کی تعمیر، سمندر پار ملکوں میں طالب علموں کی ٹریننگ، ایمر، غذائی مہم وغیرہ وغیرہ پر رقوم کر دی جائیں گی تو حفظ صحت اور طبی امداد کے لیے کیا بچ رہے گا اور بھور کمیٹی کی دس سالہ اسکیم کا کیا حشر ہو گا جس پر یک مشت تین ارب باسٹھ کروڑ کی رقم خرچ کرنے کی ضرورت ہو گی اور جس کی کسی شق کو عمل کرنے کے بعد اس اسکیم کی کامیابی کا یقین دلانے کے لیے یہ کمیٹی تیار نہیں ہے۔ بہرحال رپورٹ شائع ہو گئی ہے اور متعلقہ حلقوں میں آج کل موضوع بحث بنی ہوئی ہے۔ رپورٹ کو اس کے مرتبین نے کافی محنت اور چھان بین کے بعد مرتب کیا ہے اور بڑی حد تک مفید تجاویز پیش کی ہیں، اس لیے اس بات کا قطعی امکان ہے کہ نظام حکومت میں تبدیلی کے بعد اس پر عوام کی خاطر غور کیا جائے اور اس کی تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔

ان حالات میں کیا قدیم طبوں کے حاملین کا فرض نہیں ہے کہ وہ آنے والے خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائیں اور ان کے علم و فن کو اس رپورٹ کی وجہ سے جو خطرات پیش ہیں ان کے تدارک کی سبیل نکالیں۔

ہمدرد صحت

ذیل میں ہم بھور کمیٹی کی تجاویز کا خاکہ ہمدرد صحت کے ناظرین کے لیے پیش کر رہے ہیں۔ آئندہ ماہ اگر موقع ہوا تو تجاویز کے بعض خاص حصوں کو تفصیل سے درج کیا جائے گا۔

کمیٹی کی تجویزوں میں مندرجہ ذیل بنیادی اصولوں کو مدنظر رکھا گیا ہے:۔

(۱) طبی امداد سب لوگوں کے لیے دست یاب ہونی چاہیے خواہ ان میں سے کوئی شخص اس کے لیے کوئی رقم خرچ کرنے کے لائق ہو یا نہ ہو یعنی طبی امداد کسی حال میں استطاعت پر موقوف نہیں ہونی چاہیے۔

(۲) امراض کی تشخیص اور علاج کے لیے تمام ضروری آسانیاں اور ذرائع مہیا ہونے چاہییں۔

(۳) انسدادی تدابیر یعنی امراض کی روک تھام کے ذرائع پر خاص توجہ دینی چاہیے۔ یہ ضروری قرار دیا گیا ہے کہ جہاں تک ممکن ہو بہترین صحت آفریں ماحول پیدا کیا جائے اور برقرار رکھا جائے۔ کمیٹی ان الفاظ میں انتباہ دیتی ہے کہ جب تک فرد اور جماعت کے ناقص و مخرب صحت طریقۂ زندگی میں اصلاح نہیں ہوگی اس وقت تک ہمارے قصبات اور دیہات ہمارے ہسپتالوں اور دواخانوں میں بیماروں کے بھیجنے کے کارخانے بنے رہیں گے۔

(۴) طبی امداد کے مرکز اور صحت کے انسدادی و حفاظتی مرکز جہاں تک ممکن ہو ہندستان کی پوری دیہاتی آبادی کے لیے فراہم ہونے چاہییں۔ کمیٹی یہ محسوس کرتی ہے کہ ہندستان اپنے کسانوں کا بے حد رہین احسان ہے اور اگرچہ ملک میں قحط اور وبائی امراض پھیلنے کے وقت سب سے زیادہ نقصان انہی کسانوں کو اٹھانا پڑتا ہے۔ تاہم ان کو جو طبی امداد ملتی ہے وہ بہت ہی ادنے اور ناکافی قسم کی ہوتی ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ دیہاتی علاقوں کی طرف سے جو غفلت برتی گئی ہے اس کا ازالہ کیا جائے۔

(۵) طبی امداد اور حفظان صحت کے مرکزوں کو عوام سے ہمیشہ قریب ہونا چاہیے تاکہ ان کے ذریعہ لوگوں کی حقیقی خدمت کی جاسکے۔

(۶) عوام میں صحت کی اہمیت اور افزائش صحت کے اصولوں کے شعور و ادراک کو ترقی دینے کے ذرائع پیدا کر کے ان کا عملی تعاون حاصل کیا جائے تاکہ ہر شخص بالآخر اپنی صحت کے لیے انفرادی ذمہ داری محسوس کرنے لگے۔

(۷) صحت کی اسکیموں سے متعلق تمام فرائض ان وزرا کے ہاتھوں میں ہونے چاہییں جن کو عوام کا اعتماد حاصل ہو اس لیے کہ قانون سازی اور نظم و نسق کے سلسلہ میں بعض امور ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو موجودہ سماجی رسوم پر ناگوار ہوں اس لیے صرف وہی وزیر جو عوام کا اعتماد رکھتا ہوگا ان ذرائع کو کامیاب بنا سکے گا۔

ملک کی مالی حالت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اور یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ حکومت کو ترقی کی دوسری اسکیموں پر بھی عمل کرنا ہے کمیٹی نے صحت عامہ کے متعلق فوری ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے ایک "دس سالہ" اسکیم تیار کی ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور اسکیم بھی ہے جو رفتہ رفتہ تقریباً چالیس کی طویل مدت میں اپنا اصلی مقصد حاصل کرے گی "تاکہ لوگوں کو صحت کے جدید خیال اور بڑھتے ہوئے معیار کے مطابق ترقی یافتہ شکل میں ہر طرح کی طبی امداد حاصل ہو سکے"۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کی جو تدریجی منزلیں ہوں گی اس کی تفصیل اس رپورٹ میں موجود ہے۔

مالی ذرائع کی فراہمی کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ حکومتوں پر قانونی پابندی ہونی چاہیے کہ وہ اپنی آمدنی کا کم از کم ۵ فی صدی حصہ صحت عامہ کے کاموں پر صرف کریں۔

غالباً یہ خیال کرتے ہوئے کہ اس کی پیش کردہ اسکیمیں معرض التوا میں نہ ڈال دی جائیں اس نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ اس کی پوری اسکیم کو کامل و سالم صورت میں بلا کم و کاست عملی جامہ پہنایا جائے اور اس کو کاٹ چھانٹ کر ناقص نہ بنایا جائے۔ کمیٹی کے الفاظ میں "ہم اس کوشش کی سخت مخالفت کرتے ہیں کہ روپیہ کی کمی کا عذر پیش کر کے اس اسکیم کے مخصوص حصے الگ الگ کیے جائیں اور پروگرام کے ترکیبی اجزا کے باہمی تعلق کو نظرانداز کر کے صرف بعض حصوں پر عمل کیا جائے۔ قومی صحت کے متعلق تمام خدمات کا جو تخیل ہم نے قائم کیا ہے وہ یہ ہے کہ امداد باہمی اور اشتراک عمل کے طریقہ پر یہ ایک ایسی متفقہ کوشش ہوگی جس میں مرکزی حکومت پوری ہمدردی اور دور اندیشی سے حصہ لیتے ہوئے صوبوں کی ترقی میں رہنمائی کرے گی۔" اسی لیے کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ تمام امدادی ذرائع کو یک جائی طور پر استعمال کیا جائے۔ یہ دیکھتے ہوئے کہ ہندستان کی نوے فی صدی آبادی دیہاتوں میں رہتی ہے اس لیے اپنی اسکیموں میں دیہاتی حالتوں ہی کو اپنا مطمح نظر بنایا گیا ہے۔

شرح امراض و اموات جنگ ہی کے قسم کے زمانے کو پیش نظر رکھتے ہوئے ہندستان کی صحت عامہ کا جو جائزہ لیا گیا ہے اس کی رو سے کمیٹی کی دریافتیں مندرجہ ذیل ہیں:۔

(۱) سنہ ۱۹۴۱ء عام آبادی کی مجموعی شرح اموات ۲۱٫۸ فی ۱۰۰۰ -

(۲) اسی مدت میں بچوں کی شرح اموات - ۱۵۸ فی ۱۰۰۰

(۳) حمل اور زچگی سے متعلقہ اسباب کے باعث اس ملک میں عورتوں کی اموات کا اوسط سالانہ ۲,۰۰,۰۰۰ ہے -

(۴) ہر سال ۱۰,۰۰,۰۰,۰۰۰ آدمی ملیریا بخار میں مبتلا ہوتے جن میں ۲۰,۰۰,۰۰۰ مر جاتے ہیں -

(۵) دق و سل میں سالانہ ۲۵,۰۰,۰۰۰ آدمی مبتلا ہوتے ہیں اور ۵,۰۰,۰۰۰ ہلاک ہو جاتے ہیں -

کمیٹی نے اس افسوس ناک صورتِ حال پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا ہے کہ طبی امداد کی کمی اور غذائی افلاس اور غیر صحت بخش ماحول اس کے مخصوص اسباب ہیں - قریب اور دور کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے کمیٹی نے یہ مفید سمجھا ہے کہ ہر "ضلع" کو انتظامی کاموں کا "واحدہ" (یونٹ) بنا کر اسکیم کو بروئے کار لایا جائے - ہندستان کے ہر ضلع کی اوسط آبادی تقریباً ۳۰,۰۰,۰۰۰ قرار دی گئی ہے اس کے بعد ہر ضلع کو ثانوی اور ابتدائی طبی "واحدات" میں تقسیم کیا گیا ہے - ان میں ہر مقام پر ایک "ہیلتھ سنٹر" ہوگا - جہاں سے صحت عامہ کے کاموں کی تمام سرگرمیاں جاری رہیں گی "سماجی طب" کے نقطۂ نگاہ سے علاج امراض کو جو اہمیت حاصل ہے، اس پر زور دیتے ہوئے کمیٹی نے یہ بتلایا ہے کہ مکانات، قیام گاہیں، رہنے کا طریقہ، حفظانِ صحت کے اصول صحت افزا ماحول، بے روزگاری کا انسداد، تغذیہ کے معیار کی بہتری وغیرہ، یہ تمام مسائل ایک ہی بنیادی مسئلہ کے مختلف پہلو ہیں جو فوری توجہ اور عمل کے طالب ہیں -

ہسپتالوں اور اطبا کی تعداد جب تک یہ طویل مدت والی اسکیم پایۂ تکمیل کو پہنچے گی، اس ملک میں ہسپتالوں کی اقامتی گنجائش موجودہ شرح یعنے ۰٫۲۴ فی ۱۰۰۰ آدمی سے بڑھ کر ۵٫۶۷ فی ۱۰۰۰ آدمی ہو جائے گی ایسی حالت میں ڈاکٹروں اور نرسوں وغیرہ کی تعداد میں بھی پانچ گنا اضافہ کی ضرورت ہوگی - مگر کمیٹی کا خیال ہے کہ اتنا اضافہ کوئی ناممکن کام نہیں ہے -

ہندستان میں اس وقت طبی امداد کا جو عملہ موجود ہے اس کی تعداد مندرجہ ذیل ہے :-

ڈاکٹر - ۴۷,۵۰۰ - نرسیں - ۷,۰۰۰ - دائیاں ۵,۰۰۰ - ماہرین دواسازی - ۷۵

کمیٹی کی اس اسکیم کے پایۂ تکمیل تک پہنچنے کے دوران میں عوام کی صحت میں گراں قدر بہتری پیدا ہو جائے گی -

"۱۰ - سالہ" اسکیم اس اسکیم کو چوں کہ ایک مختصر مدت میں پایۂ تکمیل تک پہنچانا ہے، اس لیے مزدوری رقوم کی کمی کے باعث اس کی تفصیلات اتنی مکمل اور جامع نہیں ہیں جتنی کہ ۴۰ سالہ اسکیم کی ہیں - اگرچہ اس کا بھی ڈھانچہ وہی ہے مگر عملہ اور سامان کو کمتر پیمانے پر رکھا گیا ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ دس سال کی مدت اختتام پر ہسپتالوں میں طبی امداد کا اوسط ایک پلنگ فی ۱۰۰۰ آدمی ہوگا -

گندہ آبادیوں کو صاف کرنے اور لوگوں کے لیے بہتر قیام گاہوں کا انتظام کرنے کی خدمت ایک "امپرومنٹ ٹرسٹ" کے سپرد کی جائے گی کمیٹی محسوس کرتی ہے کہ اسکیم کے اس حصہ کو عملی جامہ پہنانے کی پوری ذمہ داری صوبائی حکومتوں پر ہونی چاہیے - قیام گاہوں کی از سر نو تعمیر میں پہلی ترجیح ان جماعتوں کو دی گئی ہے جن کی آمدنی تھوڑی ہے - اگر خود لوگوں کی بود و باش کا انتظام نہیں کر سکتی تو اس کا فرض ہوگا کہ مکانات کی تعمیر اور کرایہ وغیرہ کی نگرانی کرے - دوسری تجویز یہ ہے کہ ۱۰ سال کے اندر ان قصبات میں جن کی آبادی ۵,۰۰۰ یا اس سے زیادہ ہے لوگوں کے پینے اور دوسرے گھریلو کاموں کے لیے فراہمی آب کا سسٹم جاری کیا جائے اور گندہ پانی کی نکاسی کے لیے "بدررو کا نظام" قائم کیا جائے -

پہلے دس سال کے اندر ڈاکٹروں کی تعداد ۴,۵۰۰ سالانہ رکھی گئی ہے اور چوں کہ ملیریا ایک ایسا مرض جس سے ہندستان کا کوئی گوشہ خالی نہیں ہے اور جس کی تباہ کاریاں سب سے زیادہ ہیں اس لیے تمام صوبوں میں ملیریا کی "آرگنائزیشن اور کنٹرول یونٹ" قائم کرنے کی تجویز پیش کی گئی ہے - کمیٹی نے لکھا ہے اس قسم کے یونٹس ملیریا سے بچنے بچانے کے لیے مفید کام انجام دے سکیں گے اور موجودہ ہولناک شرح امراض و اموات میں نمایاں کمی واقع ہو جائے گی -

آبادی کا مسئلہ کمیٹی کی رائے میں ہندستان کی آبادی کا روز افزوں اضافہ ایک اہم ترین مسئلہ بنتا جا رہا ہے اور چوں کہ اس بار کو ہلکا کرنے کے لیے نقل سکونت اور دوسرے دیس میں جا بسنے کا کوئی امکان سر دست دکھائی نہیں دیتا اس لیے آبادی کی کثرت رفتہ رفتہ ملک کی زراعتی طاقت اور زرخیزی کی بہ نسبت بہت بڑھ جائے گی کمیٹی کا خیال ہے کہ اس صورت حال کی روک تھام کے لیے صرف دو عملی ذرائع اختیار کیے جا سکتے ہیں - ایک تو یہ کہ عام معیار شرافت کو بلند کیا جائے، دوسرے

(باقی صفحہ ۲۴۴ پر دیکھیے)

لیکن ماءالحیات اور قرص سحر نے اس کو دوبارہ زندگی عطا کردی۔

یہ مریضہ سل ودق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنا دیا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہوگئی تو اس نے ہمدرد دواخانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بیحد دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دواخانہ نے دق اور سل کی دو مجرب دوائیں ماءالحیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

ماءالحیات ہمدرد دواخانہ کا وہ نایاب عرق ہے جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دواخانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن میں پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کردیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی گئی ہوئی طاقت واپس آئے۔ چنانچہ ماءالحیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تن درست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقۂ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جاچکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تن درست ہوچکے ہیں۔

ماءالحیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش بھیجتے وقت بذریعہ ریل طلب کیجیے ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام کی غرض سے ان تیر بہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی قرص سحر فی ٹکیہ دو آنے، اور ماءالحیات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے دو روپے۔ (روزانہ ایک ٹکیہ اور دو تولہ عرق دیا جاتا ہے)

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینیجر صاحب ہمدرد دواخانہ

"میں زندگی سے مایوس ہو چکی تھی آپ کی دوا نے مجھے بچا لیا معلوم نہیں اس میں کیا اثر تھا کہ میں سنبھلتی ہی چلی آئی۔ بخار جاتا رہا۔ کمزوری میں کمی ہوگئی ہڈیوں کی سوزش کم ہوگئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے بلغم کا معائنہ کرایا تو دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔"

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ہمدرد منجن رجسٹرڈ
مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں
سچے موتیوں کی چمک پیدا کر دیتا ہے
ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید
دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلاپن اڑا دیتا ہے
منھ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلتے ہوئے
دانتوں کیلیے مفید ہے خون اور پیپ روکتا ہے۔ داڑھ اور دانت
کیلیے اکسیر ہے۔

صافی
خون صاف کرنے کے لیے
دس خوراکیں
قیمت صرف ایک روپیہ
Safi
صافی
Hamdard
ہمدرد دواخانہ، دہلی

ایکٹریسیں اپنے آپ کو کس طرح خوبصورت بناتی ہیں؟
ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریسوں کو
خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہوگیا ہے۔ یونان کی عورتوں
کا قاعدہ تھا کہ وہ
معدہ کو صاف کرتی تھیں
تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان
کی ایکٹریسیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تندرست رہنے کے لیے ہمدرد
دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے
اس لیے وہ خوب صورت اور تندرست دکھائی دیتے ہیں۔
ہمدرد دواخانہ نے شربت اکسیر خاص کے نام سے ایک ایسا خوش ذائقہ کیمیائی مرکب
ملک میں پیش کر دیا ہے جو حلق سے اترتے ہی خون بن جاتا ہے۔ جسم کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔ معدہ
و جگر میں نئی زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ اور جگر کی تمام شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون خوب
پیدا ہونے لگتا ہے۔ شربت اکسیر خاص بیس روز کے اندر صورت بدل دیتا ہے۔
قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے
ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی
ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نونہال گھر میں رکھتی ہے
کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، بدہضمی، دستوں
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنٹی فک اصولوں پر تیار کی
گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزا ڈالے
گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست
بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایات ۸ر
ہمدرد دواخانہ، دہلی
NAUEH
نونہال

رنگ برنگ کے پھول امنڈ پڑے۔ درخت ہرے بھرے ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میووں سے جھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور یہی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔

اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہے اور بہار کے آتے ہی پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرانے لگتی ہے۔

اِنسان اور موسمِ بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے یہ دستور چلا آرہا ہے کہ موسم بہار کے آتے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب امنگوں سے لبریز ہو جاتا ہے۔ سرخ خون گرمی پاکر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدہوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان اب تو اس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ مست کر دینے والا موسم ناقابل برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آتے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں ہلچل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسمِ بہار میں اِنسانی جِسم کی بغاوت

موسم بہار کے آتے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو ہمارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پاکر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو زیادتی خون یا جوش خون سے تعلق رکھتی ہیں۔

موسم بہار کے آتے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاڑے میں جسم کے کسی نامعلوم کونے میں پڑا ہوا تھا گرمی پا کر اُبل پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے۔ غرضکہ موسم بہار کے آتے ہی [illegible] سارے جسم میں ایک ہلچل پیدا ہو جاتی ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ [illegible] موسم بہار کی شوخی و رنگینی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔

جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی پیدائش کی یادگار ہیں۔ لیکن اطبا کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار جیسے معصوم اور پُرلطف موسم کی ہلاکت آفرینیوں کا سبب نہیں کہا جاسکتا۔ بلکہ یہ بیماریاں اُن خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دبی پڑی رہتی ہیں۔ لیکن جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو چھیڑتی ہے یہ اُبل پڑتی ہیں۔

اطبا کی رائے ہے کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت ہو تو یہ زہریلا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مدافعت کمزور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

قدرت نے سچ کہا تھا کہ [illegible] انسان موسم بہار کو برداشت نہیں کر سکے گا۔ چنانچہ یہی ہو رہا ہے کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں [illegible] قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار جیسا خوشگوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

موسم [illegible] کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار بنی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

اندازہ لگایا گیا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا تو جان دے دیتے ہیں یا تندرستی کھو بیٹھتے ہیں۔ ان ۲۷ لاکھ میں وہ اور کروڑوں مریض شامل نہیں ہیں جو معمولی پھوڑے پھنسیوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا چیچک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا ہی [illegible] ہے کہ ہر سال بے شمار آدمی اس موسم میں جنون اور دیوانگی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ غرضکہ موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جاتا ہے تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔ یہ موسم بظاہر بڑا خوش [illegible] ہے لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

جسم کے نظام ہضم کے اعضاء

اسی فی صدی روگ ان ہی اعضا کے کاموں میں گڑبڑ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ "صافی" کی یہ خاصیت ہے کہ ان اعضا کے فعل کو بالکل درست حالت میں رکھتی ہے۔ اگر ان میں خراب مادے جمع ہوں تو ان کو باہر نکالنے کا فوراً بندوبست شروع کر دیتی ہے۔ جس طرح بیماری کے خراب مادے جو رگوں میں پہنچ کر خون کو خراب کرتے تھے اب وہاں نہیں پہنچتے۔ عام دست آور دواؤں کو دست لانے سے کام ہوتا ہے۔ چاہے جسم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو۔ صافی ہی کی یہ عجیب تاثیر ہے کہ نظام ہضم کے اعضا کو صحیح صحیح عمل کرا دیتی ہے۔

موسمِ بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر اپریل تک انسانوں کا مدبر رکھتا ہے، جس کی تلافی کبھی نہیں ہوسکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدبیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آتے ہی سب سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ قدرت کو دعوت نہ دیا جائے۔ ثقیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں بہت زیادہ قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسم بہار کو طاعون اور دوسرے امراض کی طرح خطرناک خیال کرتے تھے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ وہ موسم بہار کے شروع ہوتے ہی کم از کم ایک ہفتہ کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہریلا مادہ خارج ہو جائے۔ جو لوگ زیادہ دولتمند تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے۔ لیکن اب زمانہ ایسا آگیا ہے کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے نہ روپیہ۔ پھر یہ کیونکر ممکن ہے کہ ہفتوں جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ روپیہ وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مصفّی خون دوائیں استعمال کرتے ہیں لیکن چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی مصفّی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اس موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا۔ لیکن اب جدید سائنٹفک اصول کے ماتحت ہمدرد دواخانہ دہلی نے خاص اس موسم کے لیے "صافی" جیسی مؤثر دوا تیار کر دی ہے تو پبلک اسی دوا کو استعمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک امراض سے بچ جاتے ہیں جنکا پیدا ہونا اس موسم میں بالکل یقینی ہے۔

"صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے استعمال کے بعد نہ لمبے چوڑے مسہل لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔

جسم میں دورانِ خون

صافی نہ صرف خون کے [illegible]

بس صبح اٹھتے ہی نہار منہ پانی یا دودھ میں ملا کر صافی پی لیجیے۔ چند روز کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو چکی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے۔ چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیشاب اور پاخانہ کا امتحان کرایا تو اس میں زہریلا مادہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

صافی کے استعمال کا طریقہ

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہار منہ [illegible]

صافی دودھ یا پانی میں ملاکر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہوگیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دوگنا کرکے اور اسے گرم پانی میں ملاکر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکاپن محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ ماتقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی ½ سے ½ خوراک تک دی جاتی ہے۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چلکر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جتنے چاہیں کھائیں

صافی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کرلیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد اور اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنٹفک طریقۂ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ اور جگر کی لمبی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور ... ان خون میں شامل ہوکر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

عروق جاذبہ کو آمادہ کردیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انھیں خارج ہونیکا راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھاننے کے لیے تیار و تیز کردیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون ہی کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب پاخانہ یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

جسم میں غدد جاذبہ اور عروق جاذبہ کا نظام

اس نظام پر صافی کے استعمال سے حیرت انگیز اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ نظام صافی کے استعمال سے صحیح کام کرنے لگتا ہے۔ اور پھر خون میں کوئی خرابی نہیں رہنے پاتی۔

صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صافی ہے کیا جس میں ایسے بے شمار منافع جمع ہوگئے ہیں۔ دراصل صافی چند موثر سریع الاثر اور نایاب بوٹیوں اور بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ ہے جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن سے طاقت و توت کے معجزے پیدا ہوگئے ہیں

ھمدرد دواخانے میں کئی سے چلنے والی متعدد کوششوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دواسازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آتی ہیں، صافی کو اعجاز و کرشمہ بناکر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کردیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی اصولی اور فنی تجربوں کے آغوش میں پلتی بڑھتی رہی اور فن کی باریک اور نہایت دقیق نگاہیں اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ پڑتی رہیں کبھی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی ... اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کبھی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی۔ غرض ایک سال

بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کرکے مجلس تجربات کے تمام ممبروں نے بالاتفاق کہہ دیا کہ اب صافی مکمل ہوگئی اور اس میں خون صاف کرنے اور فسادِ خون کی بیماریوں کو دور کرنے کی یقینی قوتیں پیدا ہوگئیں۔ اس کے بعد صافی کو یورپ کی قیمتی دواؤں کے دوش بدوش بازاروں میں منظرِ عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کافی ترمیموں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ موثر مکمل اور کارآمد بنایا گیا ہے جسمِ انسان میں داخل ہوکر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ عروق جاذبہ (لمفیٹک ویسلز) کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو خراب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتاً انھیں انجام دینا پڑتا ہے اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی صورت میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب۔ صافی غدد جاذبہ (لمفیٹک گلینڈز) کے قدرتی فعلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھاننے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسم ہر عمر اور ہر مزاج کے لیے یکساں مفید ہے بچوں، بوڑھوں جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جا سکتی ہے۔

پسینے کے غدود کا خوردبینی منظر

صافی ان غددوں کو صحیح کام کرنے پر آمادہ کر دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ صافی کے استعمال سے بعض اوقات پسینہ بہت آتا ہے۔

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

گردہ جسم کا سب سے بڑا داروغۂ صفائی

صافی گردوں کے فعل کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے بہت حد تک مدد پہنچاتی ہے اور پھر وہ جسم کے سارے خراب مادے پیشاب کے راستے نکال دیتے ہیں

صافی اور خون کا بخار:- خون میں جوش آجانے سے ایک خاص قسم کا بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے اطبا کی زبان میں **سونوخس** کہتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ایک ایک تولہ تھوڑے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے اس کی گرمی بجھ جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جا سکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولے صافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ اس دن شام تک دو تین دست ہو جائیں گے شام کو چار رتی خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ ماشے کسی موسمی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو بھی دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر پورا خوراک مسہل دیں۔ اسی طرح تین مسہل دیں اس سے بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے اصل حالت پر آ جائے گا یہ ضروری نہیں کہ مسہل کے لیے آٹھویں دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں مسہل دیدیں۔ بخار رفع ہو جانے کے ایک ہفتہ تک دوا دیتے رہیں نقاہت رفع ہونے تک...

غرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے یا خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا ۳ ماشے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرائیں۔ غذا میں پالک، مونگ کی دال، ہرا گھیا (لوکی) ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جا سکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ میٹھی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہییں۔

صافی اور خسرہ: جن بچوں کے خسرہ نکلی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں۔ جن بچوں کے ٹیکا لگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۳ ماشے عرق تیفوربیہ (رجسٹرڈ) ۲ تولے میں گھول کر دیں۔ اس سے خسرہ کے دانے اچھی طرح ظاہر ہو جائیں گے۔ جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دور کرنے کی غرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں۔ خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر ورم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماشے پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلاتے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۲ ماشے صافی پلائیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چٹائیں۔ خسرہ کے بعد دست آنے لگیں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دبلا ہو جائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صدوری آدھا چمچہ دودھ میں ڈال کر دیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چائے یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھانسی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹکیہ پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چند بار دیں۔

صافی اور چیچک: چیچک کے آثار نمایاں ہوتے ہی خمیرہ مروارید ۲ ماشہ کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماشے ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں۔ چیچک ڈھل جانے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دانے کم نکلیں اور خراب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب تیفودیہ (رجسٹرڈ) ایک عدد عرق تیفودیہ ۲ تولے میں گھس کر بار بار دیں۔ زخم باقی رہ جائیں تو انھیں نیم کے پانی سے دھو کر ہمدرد مرہم لگاتے رہیں اور صافی ۳ ماشے پانی میں ملا کر زخم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد: شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے، کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد ہو بخار نہ ہو تو صافی ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام پلائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کر دیا کریں۔ حلق کے اندر پھریری سے دولے کلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو نہار منہ دوا ۶،۶ ۲ تولے کو پانی میں جوش دے کر اور صاف کر کے غرارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ایک ٹکیہ منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھولیں اور خاکسی ۲ ماشے پھانک کر پی لیں۔

صافی اور خارش: کھجلی دو قسم کی ہوتی ہے، خشک و تر۔ اگر خارش خشک ہو، بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض پرانا نہ ہو تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام حسب معمول پندرہ دن تک استعمال کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔ مرض پرانا ہو تو اس صورت میں سفوف چوب گز ۶ ماشے پھانک کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون مصفی خاص ۶ ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوا استعمال کرتے رہیں۔ آٹھویں دن صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل لیں۔ دو تین دست آ کر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائے گی۔ بدن پر روغن صندل ایک تولہ دھوپ میں مل کے اور تیل میں ملا کر ملیں۔ خارش تر ہو اور پرانی ہو اور بدن پر پھنسیاں نکل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی اتو پانی ۵ تولے لسان سیال ۲ قطرے ملا کر پییں۔ خارجی طور پر ایک تولہ صاد جرب ۵ تولے گھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں جسم پر ملیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد نیم کے پانی سے غسل کریں۔ اسی طرح تین دن تک کریں۔ غذا میں سبز ترکاریاں کھائیں۔ نمک مرچ اور مسالے کم کر دیں۔ ترشی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن رات کو قرص ملین ۲ عدد کھا کر سو رہیں۔ صبح کو صافی ۲ تولے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو اسی طرح ایک دن چھوڑ کر تین دن مسہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تولے کو پانی میں پکا کر اس کا بھرتہ بنا کر باندھیں۔ یا السی کی پلٹس لگائیں۔ پیپ نکل جانے کے بعد ہمدرد مرہم لگا کر پٹی باندھ دیا کریں۔

صافی اور ماشرا: ماشرا حقیقت میں چہرے کا سرخبادہ ہے۔ اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آ جاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ ہے کہ سرخبادہ ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے جسے اسٹرپٹوکاکس پایوجے نس (Streptocuocus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ سرخبادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگر چہرے پر سرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی مسہل لیں۔ لیپ کی ضرورت ہو تو صرف رسوت ایک تولہ، مہندی کے پتے ۲ تولے ہری مکو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پیس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں، یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور کلسوئے: کلسوئے جن کو کن پیڑ بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض ہے جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا سرایت کر جانے سے وبائی پھیل جاتا ہے۔ اس مرض میں کان کی جڑ ورما جاتی ہے، بخار بھی آ جاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

رض کے پھیلتے ہی تن درست بچوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں۔ بچوں کو صافی ۳ ماشے کی
میں دیں مقامی طور پر ورم کی جگہ ھمدرد مرہم ملیں۔

صافی اور خناق :۔ خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم
رض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملاکر پلائیں۔ مرض لاحق ہوجانے پر صبح کو معجون عشبہ ۳ ماشے یا اطریفل شاہترہ ۳ ماشے
اوپر سے صافی ۶ ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملاکر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دولے غرغرہ ایک تولہ پانی میں جوش دیکر نیم گرم پانی سے غرارے کرائیں
ں طور پر ہمدرد مرہم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولہ نیم گرم پانی میں ڈالکر پلائیں۔ اس سے دو تین اجابتیں ہوکر مرض گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر۔ بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ نکسیر پھوٹتے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن تک استعمال
کرنی چاہیے سر پر گلاب کا تیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مُہاسے۔ مہاسوں سے چہرہ بدنما ہوجاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے صافی مہاسوں کے
نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملاکر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھاکر مسہل
سے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا
چمچہ بھی دودھ میں گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر ضماد مہاسہ یا غازہ حسن افزا (رجسٹرڈ) رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر مل لینا چاہیے۔

صافی اور پتی۔ پتی میں صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملاکر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سرکہ ایک تولہ روغن گل
ایک تولہ ملاکر بدن پر ملیں۔

صافی اور اَنہوریاں۔ انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری
پسینے کی گلٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے صافی پسینے کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کرکے ان کو سرگرم
عمل بنا دیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر
دانے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملاکر پییں۔

صافی اور داد۔ داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی
بہت سریع الاثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن قوبا یا ضماد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل۔ چنبل جسے انگریزی میں سورائیسس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور ہٹیلا مرض ہے
اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق اُبھار پیدا ہوجاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے
اُتر جاتے ہیں۔ یہ ابھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک حال سا بنا دیتے
ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفابخش دوا ہے۔ حب لیموں ۲ عدد یا اطریفل شاہترہ ۹ ماشے کھاکر صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر
پییں مقامی طور پر ضماد خارش جدید یا ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور طاعون۔ اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں
مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غددی طاعون میں بغل، کنج ران وغیرہ کے غدد جاذبہ ورما جاتے ہیں۔ صافی طاعون
غددی اور طاعون فلغمونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو حب طاعون
عنبری دو عدد کھاکر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہوجائے تو صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد
صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر پییں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو ماشے کھاکر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عرق بیدمشک ۵ تولے میں ملاکر
پلائیں۔ ہذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ ماشے عرق بیدمشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، کنج ران یا کان کے پیچھے ورم
نمودار ہونے پر ضماد طاعون پیس کر نیم گرم لگائیں یا قلزم یا ہمدرد مرہم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری میں دواءالمسک بارد
جواہر والی ۳ ماشے یا دواءالمسک بارد سادہ ۳ ماشے اور خمیرہ زمرد ۳ ماشے ملاکر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے :۔ جن بچوں یا بڑوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہوں، انھیں بطور حفظ ماتقدم
صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کرلینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح بیس پچیس دن

تک پی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مدِ نظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جاسکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کرلینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ½ سے ¼ خوراک تک صافی دینی چاہیے۔ ہمدرد پاؤڈر دن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن جن عورتوں و مردوں کو پیشاب رک رک کر آتا ہو انھیں صافی ایک تولہ دودھ یا دودھ کی لسی میں ملاکر چند روز پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

دائمی قبض دائمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولہ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ دے کر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کرکے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کردیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور متلی کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کردیتی ہے۔

طبیعت گری گری رہنا موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن صاحب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انھیں صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک استعمال کرنی چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سنبھلنی شروع ہوجائے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے میدانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے پھنسیوں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے۔ بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان تکلیفوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دودھ میں ملاکر استعمال کرلی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر جو صاحب جلدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے +

دواؤں کی قیمتیں

جن دواؤں کا ذکر ان مضمونوں میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے اس فہرست میں لکھی جاتی ہیں۔

نام ادویہ	تعداد	قیمت	نام ادویہ	تعداد	قیمت
اطریفل شاہترہ	تولہ	-	سفوف جوہر دار	۱ تولہ	۱ر
حب بیعودیہ (رجسٹرڈ)	۱ درجن	۲ر	صافی (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	عہ ر
حب طاعون عنبری	•	۲ر	صدوری ۱ خوراک	۱	عہ
حب لیموں	۲۰ گولی	۱ر	ضماد حرب	۱ تولہ	۱ر
خاکسی	۲ پکٹ	-	ضماد حار سر درد	۱	۳ر
خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا	۱ تولہ	۸ر	ضماد داد	۱	۳ر
خمیرہ مروارید	۱	۸ر	ضماد طاعون	۱	۲ر
خمیرہ صندل سادہ	۱ تولہ	۱ر	ضماد مہاسے	۱ تولہ	۱
خمیرہ گاؤزبان عنبری	۱	۲ر	عرق سہ مشک قسم اول	۱ بوتل	عگ ر
خمیرہ مروارید	۱	۳ر	عرق سعودیہ (رجسٹرڈ)	۱	عگ ر
دواء المسک بارد سادہ	۱	۲ر	غازہ حسن افزا	۱ ڈبہ	۱۲ر
دواء المسک بارد جواہر والی	۱	۸ر	قرص ملین	۱ درجن	۶ر
دوائے غرغرہ	۱	۱ر	قلزم	۱ شیشی	۱ر
دوائے گلو	۱	۲ر	کلات کا تیل	۱ تولہ	۱ر
رسوت	۱	۔	گندک سیال	۱	عہ
روغن قوبا	۱	۸ر	مسنورین (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	عہ
روغن گل	۱	۱ر	معجون مصفی خاص	۱ تولہ	۲ر
روغن گندم	۱	۸ر	لوہال (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۸ر
روغن صندل	۱	عہ ر	ہمدرد مرہم (رجسٹرڈ)	۱ ڈبہ	۲ر
سعالین (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۸ر	ہمدرد پاؤڈر	۱ اسکیٹ	۲ر

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی — مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد: ۱۴ | فہرست مضامین ماہ مئی سنہ ۱۹۴۶ء | نمبر: ۱۱

قیمت سالانہ ایک روپیہ — فی پرچہ، تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

بھور کمیٹی کی رپورٹ

دیسی طبوں کے خلاف ناواجب طرزِ عمل

مؤثر احتجاج کی ضرورت

(۲)

اپریل سنہ۴۷ء کے ہمدرد صحت میں ہم نے بھور کمیٹی کی رپورٹ پر ایک عام تبصرہ کیا تھا اور وعدہ کیا تھا کہ آئندہ رپورٹ کے ان ابواب کا ترجمہ پیش کیا جائے گا جن میں دیسی طبوں پر کمیٹی نے اظہار خیال کیا ہے۔ رپورٹ کی دوسری جلد (تجاویز و سفارشات) کا تیئسواں باب تو پورا کا پورا دیسی طبوں کے لیے وقف ہے اور چوبیسویں باب میں ڈاکٹروں کے رجسٹریشن کے مسئلہ پر اظہار خیال کے دوران میں کمیٹی نے حاملین طب ہائے قدیم پر بھی توجہ مبذول کی ہے۔ ڈاکٹر بٹ، ڈاکٹر وشوناتھ اور ڈاکٹر نرائن راؤ صاحبان کا اختلافی نوٹ درج کیا ہے جس میں انھوں نے کمیٹی سے قدیم طبوں کے متعلق واضح سفارشات کا مطالبہ کیا ہے۔ یہ نوٹ اس قدر مختصر ہے کہ اس سے کسی خاص نتیجہ پر پہنچنا مشکل ہے۔ قیاس یہ ہے کہ ان تینوں نے ممبروں نے تفصیلی نوٹ لکھا ہوگا جس کا مبہم اختصار اس رپورٹ میں شامل کر دیا گیا ہے۔ بہرحال اس رپورٹ میں قدیم طبوں کے متعلق جو کچھ ہے وہ اس اشاعت میں ہدیۂ قارئین ہے۔ آئندہ ماہ ہم اس رپورٹ پر اپنے مزید خیالات کا اظہار کریں گے۔ چوبیسویں باب میں انضباط معالجین کے علاوہ دوسرے پیشوں کے متعلق جو کچھ درج ہے اس کو ہم نے حذف کر دیا ہے کیونکہ وہ فی الحال ہمارے بحث سے خارج ہے۔ (ہمدرد صحت)

باب ۲۳

دیسی طریقہ ہائے علاج

۱ کسی ملک کی صحت عامہ و طبی امداد سے متعلق ایک مکمل اسکیم بنانے وقت جب ہم اس مسئلہ پر غور کرتے ہیں کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی اس میں کیا حیثیت ہوگی تو اس معاملہ میں ہمیں بھی خاصی دشواری پیش آتی ہے۔ عوام اور تعلیم یافتہ طبقے کی ایک خاصی تعداد کی نظروں میں ان طریقہ ہائے علاج کی جو اہمیت ہے ہمیں اس کا بھی احساس ہے اور دیسی معالجین کے متعلق جو یہ دعوٰے کیا جاتا ہے کہ وہ بہت سستا علاج کرتے ہیں اور یہ کہ ان کے تجربات کا ذخیرہ جو صدیوں سے جمع ہو رہا ہے اور اس کے نتیجے میں مفرد دواؤں، معدنیات اور جڑی بوٹیوں کی معالجاتی افادیت و خواص پر جو روشنی پڑتی ہے ہمیں اس کی اہمیت کا بھی اعتراف ہے۔ اس کے علاوہ ماضی بعید میں ان طریقہ ہائے علاج نے دوسرے ممالک میں فن جراحی اور فن طب کے ارتقا میں جو گرانقدر حصہ لیا ہے اس کی بنا پر طب جدید کی عالمگیر تاریخ ارتقا میں جو مقام بھی ان طریقہ ہائے علاج کو دیا جائے گا اس کی طرف جب بھی نظر اٹھے گی قدرتی طور پر جذبۂ افتخار کے ساتھ اٹھے گی۔ اور یہ جذبہ ان طریقہ ہائے علاج کی افادیت پر جیسے ان کے حاملین کافی اہمیت دیتے کچھ کم اثر انداز نہیں ہوتا۔

۲ جس انداز پر کہ یہ طریقہ ہائے علاج آج کل رائج ہیں بدقسمتی سے ہم اسکی قدر و قیمت کا صحیح صحیح اندازہ کرنے کے

نہیں ہیں۔ اس لیے کہ جتنا وقت اور کام کرنے کے مواقع میسر آئے۔ ان میں ہم اس مسئلہ کی ایسی تحقیق و چھان بین کر سکتے تھے کہ ان کے سلسلے میں کچھ واضح سفارشات پیش ملتے۔ لہٰذا ہم اس پر بحث نہیں کریں گے کہ اس ملک میں حکومت نظم طبی امداد کے معاملہ میں ان طریقہ ہائے علاج کو کیا درجہ مقام دیا جائے گا۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم یہ اچھی طرح واضح دینا چاہتے ہیں کہ ملک کی صحی زندگی کے بقا و تحفظ سے متعلق بعض صورتیں ایسی بھی ہیں جن کا بہت بڑی حد تک حصول محض ایسے طریقہ علاج کے ذریعہ ہو سکتا ہے جس کی اساس سائنٹی فک اصول پر قائم ہو۔ اور یہاں مشکل یہ ہے کہ صحت عامہ و طبی حفاظتی تدابیر جو آئندہ ہر طبی اسکیم و تنظیم میں جزو لاینفک کی حیثیت رکھیں گی رائج الوقت دیسی طریقہ ہائے علاج کے حدود عمل سے خارج ہیں۔ اس تنقید و تنقیص سے ان طریقہ ہائے علاج کی جو کچھ بھی افادیت ہو اس پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور نہ پڑنا چاہیے لیکن بہر حال اس حقیقت کو تسلیم کیے بغیر چارہ نہیں کہ سائنس نے اس مد و شعبہ میں جو بھی تجربات و دریافتیں اب تک کی ہیں یا آئندہ کی جائیں گی اور جس طرح اس سائنٹی فک طریقہ علاج میں بہت سے آدمیوں کو تربیت دے کر ماہر بنایا ہے، ان کی بدولت صحت عامہ کے قیام میں زبردست پیش قدمی ہو چکی ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ماننا پڑے گا کہ علاج کے بدیسی طریقے طب کے ان اہم پہلوؤں کو سرے سے چھوتے ہی نہیں جو دایہ گری، امراض نسواں ترقی یافتہ سرجری اور بعض دیگر خاص چیزوں سے متعلق ہیں۔ ہمارے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ سائنس اور ترقی طب کا آپس میں جو قریبی تعلق ہے اسے ہم ہر وقت اپنی نظر کے سامنے رکھیں۔ یہ واضح رہے کہ دنیا کا کوئی طریقہ علاج جو نظری و عملی ہر دو اعتبار سے جامد ہو اور دنیا میں جو تحقیقات اور دریافتیں عمل میں آ رہی ہیں اس کے ساتھ قدم بہ قدم نہ چل سکتا ہو وہ اس سے رجوع کرنے والوں کی کوئی اعانت و دستگیری نہیں کر سکتا۔

۳ انڈین میڈیکل گزٹ کا ایک تازہ مقالہ بھی نہایت واضح الفاظ میں اسی طرف توجہ کو مبذول کرتا ہے۔ ہمارا خیال ہے کہ اس کے اقتباس سے اس مسئلے میں ہمیں کچھ رہنمائی و ہدایت ہی ملے گی

"علم طب" اس میں لکھا ہے "بہت قدیم سائنس ہے۔ تاریخ کے ابتدائی زمانے میں اس کی ترقی بہت ہی آہستہ تھی اور اس پر بھی وقتاً فوقتاً کبھی مذہبی تعصبات کی بنا پر اور کبھی کسی بالا تر شخصیت کے بے جا اثر و تقدس کی وجہ سے وہ بالکل رک بھی جاتی تھی۔ لیکن انیسویں صدی کے وسط سے یہ ترقی زیادہ مضبوط و پائدار بنیادوں پر استوار ہو گئی۔ مرکب آلۂ خوردبین (کمپاؤنڈ مائکروسکوپ) کی ایجاد، نامیاتی کیمیا، حیاتی کیمیا، حیاتی طبیعیات کے ایک مرتبہ ہی اتنی تیزی سے ترقی کر لینے کا نتیجہ یہ کہ نکلا کہ جسم انسان کی مشینری کے متعلق جو کل معلومات کا ذخیرہ فراہم ہوا ہے اس میں سے ۹۵ فی صدی کے محققین ابھی تک ہم میں زندہ و سلامت موجود ہیں۔

"بعض لوگوں کو یہ معلوم کر کے حیرت ہو گی کہ علم طب (سائنس آف میڈیسن) میں اب تک جو کچھ بھی ترقی و پیش قدمی ہوئی ہے اس کا سہرا زیادہ تر ان لوگوں کے سر ہے جن کا عملی طب (میڈیکل پریکٹس) یا تیمارداری سے دور کا بھی واسطہ نہیں البتہ وہ ان اساسی علوم (فنڈامینٹل سائنسز) مثلاً طبیعیات کیمیا اور منافع الاعضاء میں مہارت تامہ رکھتے ہیں۔

"سائنس ایک ناقابل تقسیم وحدت ہے۔ یہ کسی طرح ممکن نہیں کہ کسی ایک شعبۂ علم میں ترقی ہو اور علم کے دوسرے شعبوں میں اس کا کوئی اثر نہ پہنچے۔ چنانچہ کسی دریافت و ایجاد پر خوشیاں منانا ان سائنس دانوں ہی تک محدود نہیں رہنا چاہیے جن کی طرف وہ دریافت و ایجاد براہ راست منسوب کی جاتی ہے۔"

اس معاملے میں اس بات کو خاص طور پر بتایا ہے کہ کہ ابتدائی حقائق کو نہ سمجھنا ہی اصل خرابی کا موجب ہے اور یہی وجہ ہے کہ سائنٹی فک طب کو اسے صحیح ماحول و پس منظر میں نہیں دیکھا جاتا۔

۴ ہمارے محسوسات یہ ہیں کہ ہمیں ایسی تجاویز پیش کرنے کا حق نہیں پہنچتا جس کی رو سے وہ طریقہ علاج جسے نہ مشرقی سمجھنا چاہیے نہ مغربی محض کسی ایک ملک میں محدود ہو کر رہ جائے بلکہ وہ تو سائنٹی فک علم و تجربات کا ایک ایسا مجموعہ ہے جو ساری دنیا کی ملکیت ہے اور جس کی ترقی میں ہر ملک نے کسی نہ کسی حد تک ضرور حصہ لیا ہے۔

اس کے علاوہ ہمیں یہ بات بھی صحیح نہیں معلوم ہوتی کہ محض اس وجہ سے کہ ایک دوسرا طریقہ علاج سستا ہے ہم کسی شخص کو ایک سائنٹی فک طریقہ علاج کے فوائد سے محروم کر دیں اور سائنس کی ہمہ گیر ترقی اور روز افزوں تحقیقات کے جو نتائج ہمارے سامنے آ رہے ہیں ان سے متمتع ہونے کے مواقع بہم نہ پہنچائیں۔

۵ ہمیں معلوم ہوا ہے کہ چین اور جاپان میں کچھ سال

حدتک صحیح ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم اس پوزیشن میں نہیں آپ کو نہیں پاتے کہ جن الفاظ میں رفیق موصوف نے اپنی تجویز حکومت کے سامنے پیش کر دی ہے ہم بھی ان ہی الفاظ میں سفارش کر دیں۔

۹ بہر حال مناسب یہی ہے کہ ان لوگوں پر جنھوں نے سائنٹی فک طب جدید کی باقاعدہ تعلیم نہیں حاصل کی ہے کسی نہ کسی حد تک قانونی پابندیاں ضرور عائد کر دی جائیں، بلکہ اس جہت میں توبہت پہلے سے توجہ ہونی چاہیے تھی۔ اب بھی کافی دیر ہو گئی ہے۔ چنانچہ ہم ایک ایسا قانون پاس کرنے کی سفارش کرتے ہیں جس کی رو سے کوئی شخص "ڈاکٹر" کے لقب کو اپنے لیے استعمال کرنے کا حق نہ رکھتا ہو جب تک کہ وہ

(ل) یا تو کسی منظور شدہ یونیورسٹی سے "ڈاکٹریٹ" کی ڈگری نہ رکھتا ہو یا

(ب) پھر سائنٹی فک طب جدید کی ڈگری رکھتا ہو اور اس بنا پر مطب کرنے کا مجاز ہو۔

۱۰ ہمیں اپنے رفیق کار کی دوسری سفارش سے (جو برٹش فارماکوپیا کی دوائیں تجویز کرنے پر پابندی عائد کرنے کے سلسلہ میں ہے) اتفاق ہے، اس لیے کہ جس آزادی کے ساتھ غیر ڈگری یافتہ لوگ ان دواؤں سے علاج کرتے ہیں، وہ پبلک کو دھوکہ دفریب دہی کے مترادف ہے۔ لیکن یہ بھی واقعہ ہے کہ اس فریب خوردگی کی ذمہ داری بڑی حد تک پبلک ہی پر عائد ہوتی ہے۔ البتہ تجویز کردہ دواؤں کے بے اثر ہونے کی صورت میں اس قسم کی قانونی پابندیاں حق بجانب نہ ہوں گی۔ ڈرگس ایکٹ سنہ ۱۹۴۰ء کے ماتحت ڈرگس رولز سنہ ۱۹۴۵ء کے رول ۶۵(۹) کی رو سے بعض زہر جو ان رولز کے شیڈول ایچ میں شامل ہیں، خوردہ میں بجز اس صورت کے فروخت نہیں کیے جا سکتے کہ وہ کسی رجسٹرڈ ڈاکٹر کے تجویز کردہ نسخہ میں شامل ہوں لیکن مشکل یہ ہے کہ شیڈول ایچ میں وہ تمام زہر شامل نہیں ہیں جو ان ہی قواعد کے شیڈول ای میں درج ہیں، اس لیے ہمارا خیال ہے کہ اگر شیڈول ای بھی رول ۶۵(۹) میں شامل کر لیا جائے تو ہمارے رفیق کار کی سفارش کا منشا پورا ہو جاتا ہے جس کے بعد کسی مزید قانونی پابندی کی سفارش کی صحت ہمارے نزدیک مشتبہ ہو جاتی ہے۔ درحقیقت ان عیوب کے ازالہ کی جن کے موجود ہونے میں کسی شک کی گنجائش نہیں، صحیح صورت یہ نہیں ہے کہ نئے نئے قانون پاس کیے جائیں، بلکہ یہ ہے کہ اس سلسلہ میں جو قانون پہلے سے موجود ہے اس کو سختی سے نافذ کیا جائے۔

۱۱ اب ہم اپنے رفیق کار کی تیسری سفارش کو لیتے ہیں ہم اس اصول کی حمایت کہ لوگوں کو اپنے معالجین کی طبی قابلیت وسند کے متعلق جاننے کا پورا پورا حق ہونا چاہیے، نہایت واضح طور پر اس سے پہلے کر چکے ہیں کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کے سلسلہ میں ہم یہ اہلیت نہیں رکھتے کہ اس کی تنظیم کے بارے میں کچھ واضح سفارشات کر سکیں۔ اگر حکومت کو اس نوعیت کی سفارشات کی ضرورت ہو تو اس کام کے لیے ہمارے نزدیک اس فن کے ممتاز ماہرین سے رجوع کیا جائے۔ ہم تو اس بارے میں فقط اتنا ہی اشارہ کرنے پر اکتفا کریں گے کہ اگر صوبجاتی حکومتیں ان طریقہ ہائے علاج کو سند جواز دینا چاہتی ہیں تو اس صورت میں انھیں حکومت بمبئی کے نقش قدم پر چلنا چاہیے اور ایک ایسا قانون بنا دینا چاہیے جس کی رو سے وہ تمام اشخاص جو خواہ کسی طریقہ علاج میں مطب کرتے ہوں اس شیڈول کے اندر جو اس کے طریقہ علاج کی مناسبت کے اعتبار سے رائج ہوں اپنے اپنے نام رجسٹر کرائیں۔

۱۲ ہم اس طرف بھی اشارہ کریں گے کہ "حکیم" اور "وید" قدیم زمانے کے نہایت معزز القاب ہیں۔ اس لیے یہ کسی طرح ہماری سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ لوگ جو ان معزز القاب سے مشہور ہیں کس طرح کوئی دوسرا لقب اختیار کرنے کے خواہش مند ہوں گے۔

۱۳ ہمارے تین ساتھی (ڈاکٹر بٹ، ڈاکٹر نرائن، ڈاکٹر وشوا ناتھ) دیسی طریقوں کے معالجین کو تعلیم و تربیت دینے اور ملک کی صحت عامہ وطبی امداد کے کاموں میں ان کی خدمات سے فائدہ اٹھانے کے بارے میں اس سے زیادہ واضح سفارش کرنا چاہتے ہیں جو کہ پیرا ۱۰ میں کی گئی ہے۔ ان کا خیال ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی تعلیم کو بھی حکومت باقاعدہ ضابطہ میں لائے۔ بمبئی کا میڈیکل پریکٹشنر ایکٹ آف ۱۹۳۸ء کو جو رجسٹریشن طبی نصاب تعلیم، اور رجسٹریشن سے متعلق امتحانات کے بارے میں ہے۔ صحیح سمت میں ایک قدم کہنا چاہیے۔ ان معالجین سے جو مندرجہ بالا ایکٹ یا اسی قسم کے قانون کے تحت تعلیم پا چکے ہوں، یا رجسٹر کر لیے گئے ہوں، ہندستان کی صحت عامہ وطبی امداد کے کاموں کو ترقی دینے میں پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے"۔

خیال کی پیدائش اور اثرات

سوال و جواب کی صورت میں ایک دل چسپ مضمون

حضرت غالب فرماتے ہیں ع عالم تمام حلقۂ دامِ خیال ہے۔
اس نظریہ کو فلسفہ کے ایک خاص شعبے سے تعلق ہے لیکن اتنا تو سب ہی جانتے ہیں کہ ہم لوگ ہمیشہ کچھ نہ کچھ خیال کرتے رہتے ہیں اور ہمارا "خیال" ہی ہمارے ہر "عمل" کا باعث و محرک ہوا کرتا ہے۔ پھر بھی اس حقیقت سے بہت کم لوگ واقف ہیں کہ "خیال" کیا چیز ہے اور جب ہم کچھ خیال کرتے ہیں تو ہماری دماغی دنیا میں کیا واقعات پیش آتے ہیں۔ اگرچہ سائنس اب تک اس سوال کا مکمل اور جواب نہیں دے سکا ہے، تاہم اس مضمون میں اس دل چسپ مسئلے پر کچھ روشنی ڈالنے کی کوشش کی گئی ہے۔ ہمدرد صحت

سوال:- جب کوئی شخص خیال کرتا ہے تو کون سی کیمیاوی اور میکانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟ یا وہ کون سا کیمیائی یا میکانی عنصر ہے جو خیال کو حرکت میں لانے کا باعث ہوتا ہے؟

جواب:- اس سوال کا پورا اور قطعی جواب غالباً ابھی بہت دنوں تک کوئی ماہر علم نہیں دے سکے گا۔ لیکن اس وقت تک ہمیں ایسی بہت سی دل چسپ حقیقتیں معلوم ہو چکی ہیں جو اس مسئلے کے بعض پہلوؤں کو واضح کرتی ہیں۔

سوال:- کیا ان کیمیائی اور میکانی تبدیلیوں کی جو خیال یا تخیل کے ساتھ وقوع میں آتی ہیں کوئی علامت ہم پر ظاہر ہو چکی ہے؟

جواب:- ہاں۔ اگر آپ کسی آدمی کے سر میں دو الکٹروڈ یعنی "برقی مورچے" لگا دیں اور اس شخص کو نہایت آرام دہ کرسی پر بٹھا دیں اور وہ اپنی دونوں آنکھیں بند کرکے اتنا پرسکون ہو جائے کہ کسی خاص چیز کا خیال نہ کرے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ برقی لہروں کا ایک باقاعدہ اور منظم سلسلہ اس کے سر کی طرف سے ۱۰ فی سکنڈ کی رفتار سے آرہا ہے۔ اگرچہ ان برقی لہروں کو دیکھنا بہت مشکل نہیں ہے، تاہم یہ بات کہ وہ بہت ہی چھوٹی ہوتی ہیں، یعنی ایک "وولٹ" (برقی اکائی) کا تقریباً ایک کروڑواں حصہ۔ اس لیے آپ کو یہ کرنا پڑتا ہے کہ ان "برقی مورچوں" کو ایک "آلۂ توسیع" سے منسلک کردیں، بالکل اسی طرح جیسے کسی معمولی "ریڈیو سیٹ" میں "ایمپلی فائر" (قوت بڑھانے والا آلہ) ہوتا ہے، اور پھر اس آلۂ توسیع کو "کیتھوڈ" (برقی رو کے منفی قطب) کی شعاعی نلکی سے منسلک کردیں اسی طرح آپ دیکھیں گے کہ حقیقت میں لہر جیسی ایک لکیر کیتھوڈ کی نلکی کے اسکرین پر کھنچتی ہے اور جیسا کہ میں نے کہا ہے یہ لہریں دس فی سکنڈ کی رفتار سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ معلوم نہیں ہے کہ کیتھوڈ کی شعاعی نلکی کیسی چیز ہے تو آپ یہ تصور کریں کہ شیشے کے پردے پر لہر جیسی لکیر سفر کر رہی ہے میں پہلے کہہ چکا ہوں کہ اس شخص کو اپنی آنکھیں بند کرنی پڑیں گی اور کسی خیال کو ترک کرکے اپنے ذہن کو خالی کر لینا پڑے گا۔ اب اگر یہ شخص اپنی آنکھیں کھول دے اور پھر کسی خاص خیال میں مصروف ہو جائے تو یہ لہر جیسی لکیر بے قاعدہ اور غیر منظم ہو جائے گی اور ہم دس فی سکنڈ کی رفتار سے برقی لہروں کو آتے ہوئے نہ دیکھ سکیں گے۔ اس سے یہ ثابت ہو جاتا ہے کہ جب کوئی آدمی خیال کرنا شروع کرتا ہے تو صاف طور پر اس کے دماغ میں میکانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔

سوال:- لیکن کیا کسی قسم کا تخیل ان برقی لہروں میں یہ خاص قسم کی تبدیلی پیدا کرتا ہے؟

جواب:- اس کا جواب یہ ہے کہ بالکل ایسا نہیں ہوتا مگر کسی حد تک ایسا ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ میں اس طرح کے چند تجربات میں خود شریک تھا جو ایک ریاضی داں پر کیے گئے تھے۔ ہم نے یہ دیکھا کہ اگر اس سے کوئی آسان سوال کیا جاتا ہے مثلاً یہ کہ پانچ کے عدد کو پانچ سے ضرب دو تو برقی لہروں کی شکل میں کسی طرح کی تبدیلی کے بغیر جواب دے دیتا ہے مگر جب اس سے کوئی زیادہ مشکل سوال کیا جاتا ہے مثلاً یہ کہ ۱۵ کو ۱۹ سے ضرب دو تو سیدھی لہروں والی برقی لکیر غیر منظم

اور بڑی ہوجاتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ قوت متخیلہ کو جس قدر زیادہ کام میں لایا جائے گا، اتنی ہی زیادہ تبدیلیاں برقی لہروں کی شکل و صورت میں ہوں گی۔

سوال :۔ کیا اسی طرح یہ بھی معلوم کیا گیا کہ خیال کرنے کے وقت کیمیائی تبدیلیاں کیا کیا ہوتی ہیں؟

جواب :۔ مجھے افسوس ہے کہ اس کا کوئی شافی جواب نہیں دیا جا سکتا۔ میں اس کے متعلق تو کچھ کہہ سکتا ہوں کہ دماغ کے عصبی خلایا اور عصبی ریشوں میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، مگر اس کے معنی یہ ہوں گے کہ دعوے کو بہ منزلہ ثبوت مان لیا جائے۔

سوال :۔ کیا آپ اس محرک یا ابھارنے والی چیز کے متعلق کچھ کہہ سکتے ہیں جس سے خیال پیدا ہوتا ہے؟

جواب :۔ ہاں۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جس کے متعلق ہم کافی یقین حاصل کر چکے ہیں۔ مرکزی عصبی نظام کی تمام سرگرمیاں بیرونی دنیا کے کسی واقعہ سے متاثر ہو کر حرکت میں آتی ہیں۔ یہ بیرونی واقعہ حواس خمسہ میں سے کسی حس پر اثر انداز ہوتا ہے اور پھر عصبی حرکتیں یا عصبی پیغامات اعصاب کے راستے پر سفر کر کے مرکزی عصبی نظام تک پہنچ جاتے ہیں۔

سوال :۔ کیا آپ کا مطلب یہ ہے کہ جب میں کوئی نئی چیز سوچتا ہوں تو یہ خیال میرے ذہن کی پیداوار نہیں ہوتا، بلکہ حقیقت میں یہ بیرونی دنیا کی کسی چیز سے میرے دماغ تک آتا ہے؟

جواب :۔ میں سمجھتا ہوں کہ اگر آپ اس امر پر اچھی طرح غور کریں گے کہ آپ کا نیا خیال کیوں کر شروع ہوا تو آپ اس نتیجہ پر پہنچیں گے کہ کسی معمولی سے معمولی بیرونی واقعہ نے آپ کے سلسلۂ خیال کو حرکت دے دی ہے۔ یہ کوئی نئی بات نہیں ہے۔ آپ نے سنا ہوگا کہ جب درخت سے ایک سیب ٹوٹ کر گر گیا تھا تو سر آئزک نیوٹن نے یہ سوچنا شروع کیا تھا کہ زمین کی کشش ثقل کیا چیز ہے۔ کسی دوسرے شخص کے دماغ پر اس سیب کے گرنے سے ایسا ہی اثر پیدا ہونا ضرور نہ تھا۔ بالکل اسی طرح جب تک بندوق بھری ہوئی نہ ہوگی صرف اس کا گھوڑا دبانے سے وہ چھوٹ نہیں سکتی۔ اگر ہمیں خیال کی نوعیت و تحریک کو اچھی طرح سمجھنا ہے تو ہمیں اس امر کی پوری تحقیقات کرنی پڑے گی کہ کسی بیرونی واقعہ سے جب دماغ متاثر ہوتا ہے تو حرکت میں آنے والی مشینری کا تفصیلی عمل کیا ہوتا ہے۔ ہم نے اس سلسلے اپنے کاموں کی ابتدا کر دی ہے مستقبل قریب میں بہت سی نئی دریافتیں ہمارے سامنے آجائیں گی۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین :۔

(۱)	زائدہ اعور کا اپریشن[1]	حکیم اقبال حسین ایم۔ اے
(۲)	شدت گرما (نظم)	مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔ اے
(۳)	آواز سے علاج	ادارہ
(۴)	پانی کا خطرہ	ڈاکٹر مہرو، ایم۔ بی۔ بی۔ ایس
(۵)	کیا ہم اندرونی فاقہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں؟	حکیم محمد احسن سہوانی
(۶)	جسمانی تعمیر	بالفورڈ اسٹینلے
(۷)	آلو اور اس کی غذائی قدریں	ترجمہ
(۸)	عاقرقرحا۔ انسداد ملیریا میں	جازف کالمز
(۹)	"ڈائنا مائٹ"	میری نارمن ڈن
(۱۰)	فقیر و امیر (افسانہ)	کوثر چاندپوری
(۱۱)	سوال و جواب	ایڈیٹر

---

[1] ہم نے اس مضمون کا اعلان اپریل سنہ ۴۶ء ہمدرد صحت میں کیا تھا۔ افسوس ہے کہ ہم اسے مئی سنہ ۴۶ء کے ہمدرد صحت میں شائع نہ کر سکے۔ جون سنہ ۴۶ء میں ہم یہ مضمون شائع کر سکیں گے۔

پراونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس

ورکنگ کمیٹی کا خاص اجلاس

دیسی طبوں کے خلاف ناواجب طرز عمل پر سخت احتجاج

پراونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس صوبہ دہلی کی ورکنگ کمیٹی کا ایک ضروری جلسہ ۷ اپریل بروز اتوار ۱۲ بجے دن ہمدرد منزل میں زیر صدارت عالی جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب مالک ہمدرد دواخانہ و صدر صوبہ کانفرنس دہلی منعقد ہوا جس میں مندرجہ ذیل تجاویز پاس کی گئیں:۔

تجویز نمبر ۱:۔ دہلی پراونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ جلسہ حکومت ہند کی مقرر کردہ بھور کمیٹی کے اس اظہار خیال کو جو اس نے دیسی طبوں کے متعلق اپنی رپورٹ میں ناواقفیت کے اقرار کے باوجود نہایت نازیبا اور ناروا اظہار خیال کو ضروری سمجھا اور ایسی باتیں اپنی رپورٹ میں تحریر کیں جن سے دیسی طبوں کی تحقیر اور حقوق کی پامالی ہو۔ یہ جلسہ اپنے انتہائی غم و غصہ کے ساتھ سخت احتجاج کرتا ہے اور حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ دیسی طبوں کے حقوق کی حفاظت کا معقول بندوبست نہ صرف مرکز ہی میں بلکہ تمام صوبوں میں کرے اور اس کے لیے صوبہ کی سکوتیں دیسی طبوں کی نمائندگی کا مناسب اہتمام کریں۔

تجویز نمبر ۲:۔ پراونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس صوبہ دہلی کا یہ جلسہ محکمہ سول سپلائی کے اس ناروا اقدام کو نہایت غلط اور غیر مستحسن سمجھتا ہے جو اس نے دواخانوں کی چینی کے کوٹہ میں کمی کے سلسلہ میں کیا ہے جس کی وجہ سے تمام دواخانوں اور پبلک کو سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ جس کے صاف معنی یہ ہیں کہ حکومت دیسی طبوں اور اس سے تمام وابستہ اشخاص کو نئی نئی دشواریوں میں مبتلا کرنا چاہتی ہے۔ اس لیے یہ جلسہ ڈائرکٹر محکمہ سول سپلائی اور چیف کمشنر صاحب صوبہ دہلی سے پرزور مطالبہ کرتا ہے کہ وہ جلد از جلد دیسی دواخانوں کی سابقہ کوٹہ کو بحال کر کے عوام کی بے چینی کو دور کرے ورنہ اس کے نتائج کی ذمہ داری حکومت پر ہو گی۔

(حکیم) سید جمیل قادری جنرل سکرٹیری
ویدک یونانی طبی کانفرنس، صوبہ دہلی

بچی بیمار پڑ گئی ڈاکٹر نے مونیا تشخیص کر کے اسے "سلفاڈرگس" کی
گولیاں استعمال کرائیں ۔ بچی موت کی آغوش میں جا سوئی ۔ ڈاکٹر نے
موت صادر کیا کہ موت مونیا سے واقع ہوئی ——— باپ کو اس فتویٰ
کی صحت پر شبہ تھا ——— موت کو دار کھد کا درد ہوا ۔ ڈاکٹر نے سلفا
ڈرگس کی گولیاں دیں ۔ ڈرتے ہوئے شوہر نے آدھی خوراک دی —
حالت بگڑ گئی —— آدھی خوراک تھی ——— نہ جانے کیا ہو جاتا ۔ اس
مرد معقول کا یہ تجربہ اور یہ رائے کیسے غلط کہی جا سکتی ہے کہ ڈاکٹر ان
دواؤں کا استعمال بے موقع اور بلا امتیاز کرتے ہیں ؟ باپ نے ایک
سرد آہ بھر کر کہا کہ میری بچی بے ———

شہیدِ سلفاڈرگس

از رابرٹ ہال بروک امریکا

ماخوذ از فزیکل کلچر ، مرتب بر نرمیک فیڈن ۔ بابتہ فروری سنہ ۱۹۴۶ء

میری بچی بڑی ہوشیار تھی اور بڑی حسین ۔ ابھی چوٗد
مہینے کی تھی ۔ گھٹنیاں چھوڑ کر سہارے چلتے تین ماہ گزر گئے تھے
چند میٹھے میٹھے بول بھی ادا کرنے لگی تھی ۔ دو سال کی بات ہوگئی ،
مگر میرا تصور اب بھی اسے میرے سامنے لا کھڑا کرتا ہے ۔ ستواں
ناک حسین کچوری سے رخسار ، نیلگوں آنکھیں اور بھورے بال
——— میں اس نقشے کو شاید کبھی نہ بھلا سکوں گا ۔ تنہائی میں
جب کبھی میں اخبار پڑھنے بیٹھتا ہوں ، ننگے پاؤں فرش پر قدم
قدم چلنے کی آواز کانوں میں آتی معلوم ہوتی ہے ۔ میرے تصور
کی دنیا میں ایک ہل چل ڈال دیتی ہے ۔ ایک صحیح تصویر سامنے
آجاتی ہے ۔ کاش کوئی مجھے باپ پکارے !
ننھی کو گزرے دو سال کا عرصہ گزر گیا ہے کیسے اچانک
پنجہ اجل نے اسے دبوچ لیا ! یقین نہیں آتا کہ وہ ہم سے دور
——— بہت دور ——— ہو گئی ہے ۔ میں اپنی بیوی کے ضبط
و تحمل کو دیکھتا ہوں ——— مگر میرے اور اس کے غم کا موازنہ
ممکن ہے ؟ وہ تو ماں ہے ——— بڑی غمگین ———
سب سے زیادہ تکلیف دہ صورتِ حال تو یہ ہے
کہ ہم اپنی معصوم بچی کی صحت کا بہت زیادہ خیال رکھتے تھے ۔
شاید یہ جرم ہو ——— اگر اسے جرم کہا جا سکے ——— کہ ہم
اس کی صحت مندی کے لیے ضرورت سے زیادہ کوشاں
رہتے تھے ——— کاش وہ ہم سے نہ بچھڑتی ۔

بدھ کا دن تھا تیسرے پہر ہم نے پہلی بار یہ محسوس کیا کہ
ننھی معمول کی طرح چست اور شوخ نہیں ہے ۔ یہ کوئی ایسی بات
نہ تھی ، مگر وہ اس سے قبل کبھی بیمار نہ ہوئی تھی ۔ اس لیے تشویش
زیادہ ہوئی ۔ اس کی ناک بہنی شروع ہوئی ۔ کھانسی کا کھٹکا تھا ۔
تھوڑی دیر بعد بخار بھی ہو گیا بدقسمتی سے ہمارا ڈاکٹر کہیں باہر کسی
مریض کو دیکھنے گیا ہوا تھا ۔ ہم نے ایک دوسرے لائق ڈاکٹر کو
بلایا ۔
"کچھ نہیں معمولی بات ہے" ڈاکٹر نے ایک خاص انداز
سے کہا ، "سلفا گروپ" کی چند ٹکیاں اسے ٹھیک کر دیں گی"
ڈاکٹر نے نسخہ تجویز کر دیا اور اس کی ہدایت کے عین
مطابق ہم نے اپنی معصوم بچی کو ٹکیاں کھلائیں ۔ اسی شام بچی
کی حالت بگڑ گئی ۔ بد سے بدتر ہو گئی ——— ہم پریشان ،
الٰہی یہ ماجرا کیا ہے ؟ ڈاکٹر کو اطلاع دی گئی ——— بچی کو فوراً
ہسپتال پہنچا دیا گیا ——— دوسرے دن ؟ کیسے
بتاؤں کہ میری بچی ہمیشہ کے لیے سو گئی تھی ——— ہمیشہ کے
لیے ——— مونیا نے اسے پنپنے نہ دیا ——— یہ تھا
ڈاکٹر کا خیال !
حیرانی اور پریشانی کا عالم ۔ ڈاکٹر کے اس فتوے
پر کوئی سوال ذہن میں آتا تو کیسے ؟ ہم دونوں میاں بیوی
کتنے ہی تعلیم یافتہ سہی ، مگر اس معاملے میں ہم کیا سمجھتے !

خوف ناک مرض کی علامات اور اس کے اثرات کا ہم اندازہ کیوں کر کرتے ۔

ایک سال گزر گیا۔ ایک دن بلا کسی ارادہ کے میں اپنی موٹر اپنے ڈاکٹر کے مطب پر لے گیا۔ اندر جا کر بغیر کوئی اور بات کہے میں نے سوال کیا، "ڈاکٹر مجھے سچ بتاؤ کیا واقعی ہماری بچی نمونیا کا شکار ہوئی تھی؟"

ڈاکٹر نے میرے چہرے پر نگاہیں جما دیں ——— ایک منٹ ہو گیا ——— ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ سوال کی اہمیت کا اندازہ کر رہا ہے ——— "نہیں، مسٹر بال برڈک" ڈاکٹر نے بڑے غور کے بعد جواب دیا۔ "میرا خیال ہے کہ بچی کی موت نمونیا سے نہیں ہوئی ہے

"پھر بھی میں یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہہ سکتا۔ یہ تو اس معالج کا فرض ہے جو اس وقت موجود تھا اور جس نے دوا دی، کہ وہ لکھ کر دے کہ آیا بچی کی موت کا سبب واقعی نمونیا تھا۔"

ڈاکٹر کچھ اور بھی کہنا چاہتا تھا ——— اس کا انداز یہی تھا ——— مگر اس نے اپنے ایک ہم پیشہ پر مزید تنقید نہیں کی۔ اس کا فرض اسے کچھ اور بتانے سے باز رکھ رہا تھا۔ اس کے باوجود میں نے ایک اور سوال کر ڈالا۔ "ڈاکٹر صاحب کیا آپ اس سے اتفاق کریں گے کہ بچی کی ہلاکت کا سبب درحقیقت سلفاٹکیاں ہو سکتی ہیں؟"

"حقیقت یہ ہے کہ اس دوا کے متعلق ہم کو اس وقت مکمل معلومات حاصل نہ تھیں" ڈاکٹر نے جواب دیا۔

میں نے سمجھ لیا کہ مجھے میرے سوال کا صحیح جواب مل گیا ——— مگر ایک حد تک شبہ اب بھی میرے دماغ میں تھا۔ نمونیا سے موت اور ایسی اچانک! یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ سلف ٹکیاں ہی شاید ہلاکت کا سبب ہیں۔

بچی کی بے وقت موت بڑی حسرت ناک تھی ایک غنچہ بن کھلے مرجھا گیا تھا۔ پورے دو سال گزر گئے۔ لاکھ کوشش کی، مگر یہ حادثہ ہم بھلائے نہ بھلا سکے ——— دو سال گزر گئے۔

تکالیف اور بیماریوں سے انسان کو سابقہ پڑتا رہتا ہے ایک دن میری بیوی نے اپنے جبڑے میں درد کی شکایت کی۔ پہلے پہلے تو یہ سمجھا گیا کہ معمولی داڑھ کا درد ہے۔ مگر سوجن چڑھتی گئی اور درد نے شدت اختیار کر لی۔ کسی معالج کی رائے ناگزیر تھی۔ معلوم ہوا کہ جبڑے میں اندر زخم ہے اور اس میں پیپ پڑ گئی ہے۔ فوراً نسخہ تجویز ہوا، ڈاکٹر نے سلفاٹکیاں تجویز کی تھیں ـــ

ہمارا یہ ڈاکٹر بہت لائق اور کافی ماہر تھا۔ اور یہ وہ زمانہ تھا کہ پریس نے "سلفا ڈرگس" کی تعریفوں کے پل باندھ دیے تھے۔ ان کے آگے تمام دوسری دوائیں اپنی حیثیت کھو چکی تھیں۔ ہر ڈاکٹر کے قلم سے "سلفا ڈرگس" ہی نکلتے تھے۔ یہ سب کچھ تھا مگر کیا دو سال پہلے کا واقعہ بھلایا جا سکتا تھا ———؟ میں بہت محتاط ہو گیا تھا۔ نسخہ تو میں نے لے لیا۔ مگر میرا دل گواہی دے رہا تھا کہ یہ نسخہ استعمال ہرگز نہ کیا جائے خطرناک ہے۔ میں نے اپنے دماغ سے یہ خیال نکالنے کی بڑی کوشش کی مگر ایسا نہ ہوا۔ اب میں نے ڈاکٹر اور اپنی بیوی کے علم میں لائے بغیر دوا کی خوراک آدھی کر دی

مگر اس آدھی خوراک نے جو ستم ڈھایا وہ بڑا دہشت ناک تھا۔ بیوی کے اعضا میں تشنج پیدا ہو گیا اور وہ کانپنے لگ گئی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ اپنی بچی سے ملاقات کے لیے بے چین ہے۔ اس کی روح قفس عنصری سے آزاد ہونا چاہتی تھی۔

خدا کا شکر ہے کہ وہ تو بچ گئی ——— مگر میں اب یہ سمجھ گیا کہ میری بچی کی ہلاکت کا سبب کیا تھا۔ یہی سلف ٹکیاں ——— اب مجھے معلوم ہوا کہ بچی کی موت کے سرٹیفکٹ پر درحقیقت نمونیا نہیں سلفاٹکیاں لکھنا چاہیے تھا۔

یہ صحیح ہے کہ ہمارے معصوم لخت جگر کی موت کا سبب واقعتاً ڈاکٹر نہ تھا۔ مگر اسے کیا حق تھا کہ وہ اس بنا پر کہ اسے سلفا ڈرگس کے اثرات کے متعلق علم نہ تھا اور وہ نہیں جانتا تھا کہ اسے کب استعمال کرنا چاہیے اور کب نہیں، وہ ہماری بچی ہم سے چھین کر حوالۂ اجل کر دے؟ یا دوسری جانوں کے لیے وجہ ہلاکت بن جائے؟ اسے اس دوا کے نقصانات کی حدود کا جب اندازہ ہی نہ ہو تو اسے کیوں کر یہ حق پہنچتا ہے کہ وہ لاتعداد جانوں سے کھیلے؟ بلاشبہ اس ڈاکٹر نے ایک سبق سیکھ لیا۔ مگر ڈاکٹر کے اس ایک سبق کی قیمت میں ایک معصوم بچی کی جان ادا کرنی پڑی اور خاندان کی لاتعداد آرزوؤں اور تمناؤں کو محض ایک تجربہ پر قربان کرنا پڑا۔

یہ دردناک کہانی بیان کرنے کا مقصد یہ نہیں ہے کہ ہم لوگوں کو اپنے غم میں شریک کریں۔ بلکہ منشا محض یہ ہے

باقی مضمون صفحہ ۱۵ پر

معلومات

انسان ۵۰۰ برس تک زندہ رہ سکتا ہے

حیاتیاتی سائنس کے ماہرین اب کسی قدر یقین کے ساتھ یہ نظریہ پیش کرنے لگے ہیں کہ انسان کی مدت زندگی پانچ سو برس تک بڑھائی جا سکے گی اس حد تک۔ جسے ابھی بالکل خیالی دنیا سمجھا جائے گا۔ انسانی پیمانہ عمر کو بڑھانے کے لیے وسیع تحقیقات جاری ہیں اور اس سلسلہ میں زندگی کے بنیادی رازکا پتہ لگانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ روس میں تو اس تحقیقات کے لیے ایک مستقل ادارہ قائم کر دیا گیا جس کا نام "انولڈایج ریسرچ انسٹی ٹیوٹ" ہے اور برطانیہ و امریکا میں بھی بہت سے مشہور و ماہر سائنس داں درازی عمر اور اس کے حصول کے تمام مسائل کی چھان بین کر رہے ہیں۔

اگرچہ ان کی پیشین گوئیاں ابھی حیرت انگیز معلوم ہوتی ہیں لیکن یہ لوگ اپنے دعوے کے ثبوت میں شہادتیں بھی پیش کر رہے ہیں۔ وہ اپنے نظریات کو دو چیزوں پر مبنی قرار دیتے ہیں۔ ایک تو جدید طبی تحقیقات اور دوسرے وہ اعداد و شمار جو ایک طویل عرصہ کے واقعات پر مرتب کیے گئے ہیں۔ مثلاً حکومت برطانیہ کے ریکارڈ سے معلوم ہوتا ہے کہ ایک صدی پہلے ایک سو میں تین آدمی بھی ساٹھ برس کی عمر تک نہیں پہنچتے تھے۔ اب وہ لوگ جو برطانیہ، کناڈا اور ولایات متحدہ میں اپنی "۶۵ ویں" سالگرہ مناتے ہیں۔ ان کی تعداد کم از کم سات فیصدی ہے۔ ایک دوسری اہم بات جو ظاہر ہوئی ہے وہ یہ ہے کہ صرف تھوڑی مدت پہلے متمدن دنیا میں انسانوں کا اوسط پیمانۂ عمر صرف ۲۵ سال سے زیادہ تھا اور اب بہت بڑھ گیا ہے۔

بعض دوسری دریافتوں سے بھی اس عقیدے کو تقویت پہنچتی ہے کہ ہماری آئندہ نسلیں اپنی حیات کو رفتہ رفتہ ۵۰۰ برس تک بڑھانے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ بعض جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ صرف "بڑھاپا" ہی موت کا سبب بہت کم ہوا کرتا ہے، اور یہ بھی ضروری نہیں ہے کہ احتیاطی تدبیریں برتنے پر انسان کا جسم انحطاط پذیر ہو کر بے جان ہو جائے۔ اب تک حقیقت میں جوانوں کی حیات بڑھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ مگر بوڑھوں کو زیادہ دنوں تک زندہ رکھنے کی کوئی خاص کوشش نہیں کی گئی ہے۔ اب موخر الذکر مسئلہ کی طرف بھی پوری توجہ دی جائے گی۔

معدے کے زخم کا پروٹینی علاج

معدے کی بیماریوں میں ناسور یا قرحہ دار زخم جب خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے تو مہلک بن جاتا ہے۔ نیویارک کے "یونیورسٹی کالج آف میڈیسن" کے ایک نوجوان چینی سائنس داں ڈاکٹر کو۔ٹوئی نے اس بیماری کے لیے ایک مخصوص طریقہ علاج دریافت کیا ہے۔ وہ یہ ہے کہ مریض کو ڈاکٹر موصوف غذا کے طور پر بڑی بڑی مقدار میں "امینوایسڈ" یعنی پروٹین ہائڈرولائزیٹ" استعمال کراتے ہیں۔ یہی کیمیائی مادے ہیں جو انسانی جسم کو بنانے والے پروٹینوں کی تعمیر کرتے ہیں۔

ڈاکٹر کو۔ٹوئی چونکہ ایک ماہر طبیب کی طرح بہت محتاط ہیں، اس لیے وہ اس طریقۂ علاج کو "شفائے کلی" کا نام نہیں دیتے۔ مگر مفید نتیجوں سے معلوم ہوا ہے کہ حقیقت میں مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔ اب تک ۷۰ مریض اس نئی دریافت کے ماتحت ڈاکٹر موصوف کے زیر علاج آئے ہیں پہلی جماعت تیس مریضوں کی تھی جن میں بائیس مریض بالکل اچھے ہو کر جا چکے ہیں۔ اس علاج کے دوران میں ہر مریض کو معدے کا درد چار گھنٹوں سے اڑتالیس گھنٹوں تک میں جاتا رہا اور دو تین ہفتوں میں ہر مریض کا وزن تقریباً ۲۰ پونڈ بڑھ گیا۔

معدے کے ناسور کا سبب اکثر وہ شدید تیزابیت ہوتی ہے جو معدے کے ہاضم سیالوں میں پائی جاتی ہے۔ چونکہ "امینوایسڈ" حقیقت میں پہلے سے ہضم غذائیں ہوتی ہیں اس لیے وہ تیزابوں کی کثیر پیداوار کو روک سکتی ہیں۔ زخم کے اندمال میں مدد دیتی ہیں اور پروٹین کی تعمیر کر کے اس "نائٹروجینی توازن" کو قائم کرتی ہیں جو بحالی صحت کے لیے ضروری ہے۔ ڈاکٹر کو ٹوئی جو "پروٹین ہائیڈرولائزیٹ" کام میں لاتے ہیں وہ قدرتی ذرائع مثلاً گیہوں، خشک گوشت اور دودھ وغیرہ سے اخذ کیے جاتے ہیں اور اس لیے

وہ مرتکز "امینو ایسڈ" بن جاتے ہیں۔ خالص "امینو ایسڈ" بعض مصنوعی کیمیائی طریقے سے بھی تیار کیے گئے ہیں۔ معلوم ہوا ہے کہ اس طرح کے آٹھ "ایسڈ" انسانی تغذیہ کے لیے ضروری ہیں۔

عصبی کمزوری کا نیا علاج

رسالہ "ہائی جیا" میں واشنگٹن کے ڈاکٹر ایم۔ میلر لکھتے ہیں کہ بے چینی، بے خوابی، دماغی پریشانی اور شدید قسم کے دوسرے عصبی تناؤ کے کامیاب علاج کے لیے اب یہ طریقہ اختیار کیا جائے گا کہ مریض کی غذا میں صرف نمک کی مقدار کم کردی جائے گی۔ ڈاکٹر میلر نے سینٹ ایلزابتھ ہسپتال میں اس طرح کے بیس مریضوں پر جو عصبی کمزوری، جذباتی ہیجان اور تشویش و بے خوابی میں مبتلا تھے۔ بے نمک کی غذا کے اثرات کا مطالعہ کیا گیا ہے جب ان کی غذاؤں میں سے نمک نکال دیا گیا یا بہت ہی مختصر مقدار میں معین کردیا گیا تو ان کی عصبی بیماری میں تیزی سے، فائدہ ہوگیا۔

"جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن" میں ڈاکٹر میلر اپنے جدید تجربات ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں:۔

چار سے سات روز کے بعد تقریباً تمام مریضوں کے عصبی تناؤ اور چڑچڑاپن اور بے چینی اور برہمی مزاج میں نمایاں افاقہ ہوگیا اور اس کے ساتھ ان کو اچھی طرح نیند بھی آنے لگی۔ یہ وہ مریض تھے جو خواب آور دوا کے بغیر سو نہیں سکتے تھے۔ مگر جوں ہی بے نمک کی غذا دی جانے لگی ان میں دوا کی مدد کے بغیر سو رہنے کی صلاحیت پیدا ہوگئی۔ ان بیس مریضوں میں صرف تین مریض ایسے تھے جن پر اس طریقہ علاج کا خاطر خواہ اثر نہ ہوا۔ مگر نمک کی کمی سے ان کو کوئی نقصان بھی نہیں پہنچا۔ جو مریض اچھے ہونے لگے تھے ان کی غذا میں جب پھر نمک کی مقدار بڑھادی گئی تو ان کی بیماری عود کرائی۔ بہرحال ڈاکٹر موصوف یہ انتباہ دیتے ہیں کہ ماہر طبی نگرانی کے بغیر اس طریقہ علاج کو خود بخود اختیار نہیں کرنا چاہیے۔ ورنہ اس سے نقصان دہ نتائج کے پیدا ہونے کا امکان ہے۔

وجعی امراض قلب کی کثرت

امریکا کے "انسٹی ٹیوٹ آف پیتھولوجی" ویسٹرن ریزرو یونیورسٹی، اور ہسپتالوں میں دو ہزار آدمیوں کو جس طبی معائنہ کے دوران میں جب ان کے قلب کی جانچ کی گئی تو اس امر کی شہادت ملی کہ قلب کی وجعی بیماری عام اندازہ سے دس گنا زیادہ اس دنیا میں موجود ہے۔ انسٹی ٹیوٹ کے ڈائرکٹر ہوارڈ کارسنز کا بیان ہے کہ "ہم نے پہلے پانچ سال میں جن قلوب کا معائنہ کیا ہے ان میں ۶۰ سے ۷۰ فی صدی تک قلوب ایسے تھے جو وجعی سمیت میں مبتلا پائے گئے۔ گو باد جع مفاصل کے مریضوں میں جو قلبی خرابی پائی جاتی ہے اس کے علاوہ ایک کثیر اور تقریباً دس گنی تعداد ان لوگوں کی ہے جو گٹھیا میں بظاہر مبتلا نہیں ہوتے مگر ان کا قلب وجعی سمیت کا شکار رہتا ہے۔"

یہ لوگ بالکل اسی طرح وجعی سمیت میں مبتلا رہتے ہیں جیسے بہت سے لوگوں کو ان کی عمر کے کسی حصہ میں دق و سل کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ مگر ان کو خبر نہیں ہوتی۔ بہرحال چالیس سال کی عمر سے پیشتر حرکت قلب بند ہو جانے کے جتنے واقعات ہوتے ہیں ان میں موت کا پہلا سبب قلب کی وجعی بیماری ہوا کرتی ہے اور مزید برآں بچوں کو بھی اس مرض سے سخت نقصان پہنچتا ہے چونکہ وجعی سمیت ابتدائی عمر اور وسطی عمر دونوں میں خطرناک ہوتی ہے، اس لیے ڈاکٹر کارسنز کا مشورہ یہ ہے کہ جس شخص کو بھی شدید زکام ہو یا تیز جراثیم کے حملہ سے التہاب گلو پیدا ہو، یا کوا (لوزۃ الحلق) بڑھ جائے اس کو کسی اچھے طبیب سے مشورہ کرکے جلد از جلد علاج کرالینا چاہیے۔

عورتوں کے لیے گہرے گہرے سانسوں کی ورزشیں

خواہ مرد ہو یا عورت، گہرے گہرے سانس لینے میں دو باتیں خاص طور پر قابلِ لحاظ ہیں۔ ایک یہ کہ وہ اپنے پھیپھڑوں کو جتنی ہوا سے بھر سکے بھرے۔ اور دوسرے یہ کہ جب سانس باہر نکالے تو پھیپھڑے ہوا سے بالکل خالی ہو جائیں۔ یوں تو گہرے گہرے سانس لینے کے سینکڑوں طریقے ہیں لیکن ان سب میں اچھا خاصا تصنع پایا جاتا ہے۔ ان سب کی افادی حیثیت تقریباً صفر کے برابر ہے۔ ہمارے نزدیک بہترین اور سیدھا سادہ طریقہ یہ ہے کہ ہمیشہ ناک ہی کے ذریعہ اندر سانس لیا جائے اور ناک ہی کے ذریعہ ہوا باہر خارج کی جائے۔ البتہ تیرنے کی حالت میں آپ ایسا کر سکتے ہیں کہ ناک سے سانس لیں اور منہ سے خارج کریں۔ اس کے علاوہ ہمارے نزدیک یہ صحیح نہیں ہے کہ ناک سے سانس .ں ور منہ سے خارج کریں۔ خاص طور پر جاڑے کے موسم میں تو اس کا نقصان بہت ہی ز . دہ ہوتا ہے۔ موسم سرما میں ناک کی اندرونی جھلی بہت جلد سردی کا اثر قبول کر لیتی ہے۔ لیکن اگر آپ ناک سے سانس لیں گے اور ناک ہی سے خارج کریں گے تو خارج ہونے والی ہوا میں جو ایک قسم کی نمی اور گرمی ہوتی ہے وہ اس کی خشکی کو بھی دور کرے گی ' ،رضروری حد تک گرمی بھی پہنچائے گی۔ اگر آپ ناک سے سانس لینے میں کسی قسم کی رکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو اول فرصت میں اپنے طبیب کی طرف رجوع کیجیے تاکہ اگر بدگوشت وغیرہ پیدا ہو گیا ہو تو وہ اس کا تدارک کرے۔ اچھا اب اس کی ورزشوں کو لیجیے:۔

بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیں اور بلا کسی تصنع یا بناوٹ کے جتنا گہرا سانس لیا جا سکتا ہے لیں۔ سانس اندر لینے کے دوران میں دونوں ہاتھوں کو کولھوں پر رکھیں۔ سر کو قدرے پیچھے کی طرف لے جائیں۔ شانوں کو ابھاریں اور نتھنوں کو پھیلائیں جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ جب اندر سانس لیا جائے تو ایسا معلوم ہو کہ ہوا سے پھیپھڑے ہی نہیں بھر گئے بلکہ آپ کا معدہ بھی اس سے بھر گیا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ ناک ہی کے ذریعہ سانس باہر نکالا جائے اس طرح کہ ٹھوڑی اور شانے نیچے کی طرف آجائیں اور پسلیاں بھی سکڑ جائیں۔ آخیر میں ہاتھ بھی کولھوں پر سے نیچے آجائیں۔ یہ بالکل ابتدائی پوزیشن ہے جسے ۵-۶ روز تک برابر کرتے رہنا چاہیے۔ اس کے بعد جب عادت ہو جائے اور جسم بھی کسی قسم کی تھکن محسوس نہ کرے تو پھر اس کی قدرے بڑھی ہوئی صورت پر عمل کیا جائے وہ یہ ہے کہ اندر سانس لیتے وقت جہاں آپ اور تمام چیزوں کا خیال کریں

شکل نمبر ۱

شکل نمبر ۲

شکل نمبر ۳

وہاں ایڑیاں بھی اٹھائیں ۔جیسا کہ شکل نمبر ۲ سے ظاہر ہے اور سانس باہر نکالتے وقت ایڑیاں فرش پر ٹکادیں ۔

دوسرا طریقہ گہرے گہرے سانس لینے کا یہ ہے کہ سیدھی کھڑی ہو جانے کے بعد جب آپ اندر سانس لیں تو ہاتھوں کو کولہوں پر رکھنے کے بجائے دونوں شانوں کے متوازی پھیلا لیجیے جیسا کہ شکل نمبر ۳ سے ظاہر ہے اور سانس باہر نکالتے وقت انھیں بھی اپنی اصلی حالت پر لے آئیے۔

اس کی بڑھی ہوئی صورت یہ ہے کہ اندر سانس لیتے وقت ہاتھوں کو شانوں کے متوازی پھیلانے کے ساتھ ساتھ ایڑیاں بھی اٹھائی جائیں جیسا کہ شکل نمبر ۴ سے ظاہر ہے اور اسی طرح آہستہ آہستہ سانس باہر خارج کر دیا جائے ۔

تیسرا طریقہ گہرے گہرے سانس لینے کا ذرا مشکل ہے اور پندرہ روز کی مشق کے بعد کرنا چاہیے ۔ اس ایک ورزش میں دو مرتبہ سانس اندر لینا پڑتا ہے اور دو مرتبہ نکالنا پڑتا ہے پہلا حصہ تو اس ورزش کا شکل وہی ہے جو شکل نمبر ۲ میں دی ہوئی ہے ۔ اس شکل میں تو آپ محض اندر سانس لیں گی۔ لیکن جب سانس باہر خارج کیا جائے گا تو اس صورت میں آپ گھٹنوں کے بل جہاں تک بآسانی جھکا جا سکتا ہے جھکیں گی۔ جیسا کہ شکل نمبر ۵ سے ظاہر ہے ۔ اس پوزیشن کے بعد اندر سانس لیتے ہوئے پھر شکل نمبر ۲ کی حالت میں آجایئے اور جب سانس باہر خارج کیا جائے تو ہاتھ نیچے پہلوؤں میں چھوڑ دیئے جائیں اور ایڑیاں فرش پر ٹکا دی جائیں اور بالکل پہلی و اصلی حالت میں آجائیں ۔

اس ورزش کی ایڈوانس صورت میں ہاتھ کولہوں پر رکھنے کے بجائے شانوں کے متوازی پھیلا دیئے جاتے ہیں اور گھٹنوں کے بل جھکتے یا بیٹھتے وقت نیچے کر لیے جاتے ہیں جیسا کہ شکل نمبر ۶ سے ظاہر ہے ۔ یہ خیال رہے کہ بیٹھتے وقت ہاتھوں کی مٹھیاں بھنچی رہیں ۔ باقی تمام حرکات اس میں بالکل وہی ہوں گی جیسی ورزش نمبر ۳ میں ہیں اور سانس لینے اور خارج کرنے کے طریقے بھی وہی ہوں گے ۔

شکل نمبر ۴

یہ خیال رہے کہ گہرے سانسوں کی یہ ورزشیں کسی کھلے مقام پر ہونی چاہییں جہاں تازہ ہوا میسر آسکے ۔ یہ ورزشیں مرد و عورت دونوں صنفوں کے لیے یکساں مفید ہیں ۔ اور صحت کے قیام کے لیے خواہ دوسری ورزشیں کی جائیں یا نہ کی جائیں لیکن ان کا التزام نہایت ضروری ہے ۔

شکل نمبر ۵

شکل نمبر ۶

اس کے بعد ہم آئندہ اشاعت میں عورتوں کے نظام جسمانی کو درست رکھنے کے لیے کچھ اور ورزشیں بھی پیش کریں گے ۔

بقیہ مضمون "شہید سلفا ڈرگس" ص ۱۱

کہ ڈاکٹر اس سے سبق سیکھیں اور ایسی زہریلی دواؤں کو بلا امتیاز اور بلا سوچے سمجھے استعمال نہ کریں اور ماں باپ اور دوسرے افراد خاندان بلا غور و فکر اپنی اور اپنے معصوم بچوں کو ایسے ڈاکٹروں کے حوالے نہ کر دیں جو محض پروپیگنڈے سے متاثر ہو کر ہر دوا کو خواہ وہ زہریلی ہو یا کیسی بھی ہو اپنے مریضوں پر آزمانا شروع کر دیں ۔

دماغ میں طبّی روشنی پیدا کرنیوالی کتابیں

پروفیسر فضل الرحمٰن صاحب کے نام نامی سے شاید ہی کوئی اردو داں طبیب ناواقف ہوگا۔ آپ ہندستان کے ان چند گنتی کے فاضل طبیبوں میں سے ہیں جن کی فنی او مولفانہ قابلیت مسلم ہے۔ آپ کی طبی تالیفات اور تصنیفات کو یہ درجہ حاصل ہے کہ وہ ملک کی تمام قابل ذکر طبی درسگاہوں کے نصاب میں شامل ہیں۔ مسیح الملک حکیم اجمل خاں مرحوم نے جو طبی تحقیقاتی کمیٹی بنائی تھی اس کے منجملہ ۶ ممبروں میں سے ایک پروفیسر فضل الرحمٰن صاحب بھی تھے۔ ملک کے تمام طبی اور اکثر علمی رسائل نے حکیم صاحب کے طبی لٹریچر کی پرزور الفاظ میں ستائش کی ہے پروفیسر صاحب موصوف کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ وہ جس موضوع پر قلم اٹھاتے ہیں اس پر تحقیق و تدقیق کا حق ادا کر دیتے ہیں۔ آج کوئی قابل ذکر طبی کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمٰن صاحب سابق پروفیسر طبیہ کالج دہلی و حال طبیب صدر نظامیہ شفاخانہ سرکار عالی و پروفیسر نظامیہ طبیہ کالج حیدرآباد دکن کی کتابوں سے خالی نہیں ہے۔ چند طبی جواہر ریزوں کی فہرست درج ذیل ہے۔ ان میں سے جس کتاب کی آپ کو ضرورت ہو شوق سے طلب فرمائیے۔ کتابوں کی قیمتیں اس گرانی کے زمانہ میں کم سے کم ہیں۔ پھر بھی جو علم دوست اصحاب بیس روپے کی کتابیں یکمشت خرید فرمائیں کے ان کو ۱۲½ فی صدی کی رعایت کی جائے گی۔ تاجران کتب کے ساتھ مناسب رعایت کی جائے گی

مینجر

<u>تشخیص امراض قلب و ریہ</u> قلب اور ریہ کے امراض کی تشخیص ان کی مخصوص علامات کے ذریعہ سے نہایت سہل کر دی گئی ہے مسماع الصدر نیز دیگر جدید ذرائع تشخیص نہایت شرح اور بسط کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں تقریباً پچاس عمدہ بلاک کی تصویروں سے تشخیص امراض قلب و ریہ کو بالکل سہل کر دیا گیا ہے۔ قیمت فی جلد دو روپے۔

<u>مجربات خاندان مسیح الملک</u> عالیجناب مسیح الملک مرحوم کے جد امجد اشرف الحکما حکیم شریف خاں مرحوم کی اس بیاض کا منتخب مجموعہ جس میں عالیجناب مسیح الملک مرحوم کے خاندان کے ممتاز اطبا کے مجربات اور اس عظیم الشان طبی خاندان کے ممتاز مخصوص اصول علاج درج ہیں۔ قیمت تین روپے

<u>علاج بالمفردات یعنی مجرب اور سستے چٹکلے</u> ڈاکٹروں طبیبوں اور عطاروں اور تمام ان سمجھدار حضرات کے لیے یہ کتاب لکھی گئی ہے اس میں سر سے لیکر پیر تک کی تمام بیماریوں کے علاج صرف مفرد یعنی ایک ایک دوا سے بتلائے گئے ہیں اور صرف وہ نسخے درج کیے گئے ہیں جو نہایت تجربہ میں اور خصوصاً وہ نسخے جو عالیجناب مسیح الملک مرحوم کے خاندان میں سینکڑوں سال سے چٹکلوں کے طور استعمال کیے جا رہے ہیں اور لاکھوں غریب اور نادار لوگوں کا علاج اس سے ہو رہا ہے۔ طبیبوں کے لیے اس کتاب سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ وہ اپنے مطب میں ان سستی اور مجرب دواؤں کو رکھ کر غریبوں کو مفت تقسیم کر کے مطب میں مریضوں کا ہجوم اور بھیڑ لگا سکتے ہیں اور دیہات کے طبیب اور سمجھدار لوگ ان دواؤں سے جو اکثر دیہات میں ملتی ہیں لوگوں کا علاج کر کے ان کو تکلیف سے بچا سکتے ہیں۔ کیوں کہ دیہات مرکب نسخے ہرگز نہیں مل سکتے۔ یہ کتاب ایک طبیب کامل اور دواخانہ دونوں کا کام دے گی۔ قیمت ایک رُپیہ چار آنے۔

<u>جرمنی کا جدید علاج یا جرمنی بارہ اکسیر</u> یعنی جرمن ڈاکٹر شوزلر کی ۱۲۔ اکسیر والے علاج پر ایک مکمل کتاب جو ڈاکٹر بوئرک ڈاکٹر ڈودی اور ڈاکٹر کیری کی مشہور اور مقبول عام کتابوں سے منتخب کر کے لکھی گئی ہے۔ قیمت دو رُپے۔

<u>کتاب الکیمیا</u> جس میں جدید کیمسٹری کے اصول تجربے اور عمل نہایت وضاحت سے بیان کیے گئے ہیں۔ طبیہ کالج کا کورس ہے اور اس لئے اس کی بھی پانچسو جلدیں خرید کی ہیں چند جلدیں باقی رہ گئیں ہیں۔ قیمت دو روپے

<u>دہلی کے مشہور طبیبوں کا مطب</u> جن میں مفید چٹکلے، کم اجزا کے نسخے، نہایت سستے اور صدہا سال کے اکسیر الاثر اور مجرب تیر بہدف نسخے جمع کیے گئے ہیں۔ قیمت ۸ ر۔ استسقاء البول فاردہ کے جدید ڈاکٹری امتحان پر مفصل کتاب۔ قیمت ۱۲ر۔ رسالہ زیرجلد پچکاری قیمت ایک رُپیہ — ہومیوپیتھی کی بہترین کتاب، قیمت دو روپے —
اصطلاحات ادویہ۔ قیمت تین رُپے۔ حمل روکنا قیمت ۸ ر رسالہ فاردہ جدید مختصر ۸ ر۔ امتحان براز ۶ ر

منیجر کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمٰن صاحب، گلی نائی نمبر ۳۵، قرول باغ، دھلی

مہاسے!

از اورونگ ۔ ایل ۔ ردجسرس ۔ ایم۔ ڈی

چہرے کی پھنسیاں یعنی مہاسے لوگوں کو عنفوان شباب میں بہت ستاتے ہیں۔ قدرت کی یہ ستم ظریفی ہے کہ انسان کے منہ پر مہاسے اس کی زندگی کے ایسے وقت میں نمودار ہوتے ہیں جب کہ وہ اپنی شکل و صورت کو بہتر سے بہتر حالت میں دیکھنا اور دکھانا چاہتا ہے۔ یہ پھنسیاں عام طور پر سن بلوغ اور جوانی کے زمانے میں چودہ پندرہ برس کی عمر سے نکلنی شروع ہوتی ہیں لیکن مستثنے حالتوں میں کبھی پہلے اور کبھی بعد میں بھی نکلتی ہیں۔ "بوڑھے منہ مہاسے" کی مثل مشہور ہے یعنی پیرانہ سالی میں مہاسے نہیں نکلتے۔ بالعموم ان کا تعلق شباب ہی سے ہے اور یہی وہ مخصوص عمر ہے جب کہ چہرہ پھنسیوں کے باعث "گل دستہ" بن جاتا ہے۔ پھر رفتہ رفتہ تھوڑے دنوں کے بعد مہاسے کم ہونے لگتے ہیں اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ لیکن ایک تو بعض دانے ایسے "ظالم" ہوتے ہیں کہ اپنا نشان چھوڑ جاتے ہیں، دوسرے چوں کہ یہ تکلیف چند برس تک جاری رہتی ہے، اس لیے مہاسوں میں مبتلا جوانوں کو خاصی پریشانی اٹھانی پڑتی ہے اور ان کی جسمانی تکلیف سے کہیں زیادہ وہ دماغی تکلیف ہوتی ہے جو ان میں بدنمائی کا خیال پیدا کر کے ان کو احساس کمتری میں مبتلا کر دیتی ہے۔

ایسے شخص پر ایک بددلی اور افسردگی سی چھائی رہتی ہے اور اگر چہرہ مہاسوں کے باعث زیادہ بدنما رہتا ہے تو بعض موقعوں پر اسے سوسائٹی سے اور تقریبوں سے بھی الگ تھلگ رہنا پڑتا ہے۔ اور پیپ بھری ہوئی بڑی پھنسیوں سے بعض لوگوں کی جلد مستقل طور پر داغ دار ہو جاتی ہے۔

اس بیماری میں اکثر یہ دیکھا جاتا ہے کہ مریض کے چہرے کی جلد روغنی اور چکنی ہوتی ہے، اور کبھی کبھی سر میں پھنسیاں ہوتی ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ بالوں کی جڑیں بلغم سے بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ چوں کہ مہاسوں کا تعلق بالعموم روغنی چہروں سے ہوتا ہے، اس لیے اس قسم کی جلد کے حالات اور اس کو درست رکھنے کے طریقوں پر کچھ روشنی ڈالنا مفید ہوگا۔

جس شخص کی جلد روغنی ہوتی ہے وہ بعض ناموافق حالات میں اپنی زندگی کی ابتدا کرتا ہے۔ اس طرح کی جلد کو صاف رکھنے اور اس کو خوش نما بنانے میں بہت محنت رکھا ہوتی ہے اور بہت سا وقت صرف ہوتا ہے۔ اس جلد کی ساخت اور بافت کھردری ہوتی ہے۔ مسامات غیر معمولی طور پر بڑے ہوتے ہیں اور اکثر ان کے اندر کیلیں بھی ہوتی ہیں۔ چونکہ یہ جلد قدرتی روغن رکھتی ہے، اس لیے چہرے پر کبھی کریم نہ لگانا چاہیے۔ ورنہ اس کے معنی یہ ہوں گے کہ آپ اپنے چہرے کی جلد پر مزید روغن کا بار ڈال رہے ہیں۔ اس کے علاوہ اس قسم کی جلد کی مالش بھی نہیں کرنی چاہیے کیوں کہ اس عمل سے روغن کے غدود میں زیادہ سرگرمی پیدا ہوگی اور جلد زیادہ روغنی ہو جائے گی۔

خشک جلد والوں کے مقابلہ میں روغنی جلد والوں کو اتنا فائدہ ضرور ہے کہ وہ کسی خلش یا سوزش کے اندیشہ کے بغیر صابن اچھی طرح استعمال کر سکتے ہیں اس لیے روغنی چہرے کو صابن اور پانی سے دن میں دو تین مرتبہ خوب دھونا چاہیے اور بہتر یہ ہے کہ صابن کے جھاگ کو صاف کرنے سے پہلے چند لمحوں تک چہرے پر چھوڑ دیا جائے۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو کر چہرے کو پھر ٹھنڈے پانی سے دھویا جائے۔ رات کو بھی اگر سونے سے پہلے یہ عمل کیا جائے اور اس کے بعد جلد کو سکیڑنے والا لوشن چہرے پر مل لیا جائے تو بہتر ہوگا اور اس سے بڑی حد تک معمولی مہاسوں کی روک تھام کی جا سکے گی۔

مہاسوں میں روغنی غدود کا عمل خراب ہو جاتا ہے، اور ان کی سرگرمی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض حالات میں دوسری بیماریاں بھی ان پر اثر انداز ہوتی ہیں، مثلاً نزلہ، حلق دکھنے، کا التہاب یا دانتوں کی خرابی یا ہڈی کا زخم وغیرہ۔ قبض سے بھی مہاسے بڑھتے ہیں ان کے ساتھ ساتھ کبھی خون کی کمی اور کبھی ہاضمہ کی خرابی بھی پیدا ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ ہر وہ پرانا مرض جو پہلے سے موجود ہوتا ہے مہاسوں کو بڑھا دیتا ہے۔ لیکن بہت لوگ ایسے ہوتے ہیں۔ جو صرف مہاسوں میں مبتلا ہوتے ہیں اور باقی ہر طرح تن درست و صحت مند

ہوتے ہیں۔

مہاسوں کی شدّت بھی ہمیشہ ایک جیسی، نہیں ہوتی بلکہ مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہے۔ جب ان کا حملہ ہلکا ہوتا ہے تو صرف چند پھنسیاں چہرے پر نمودار ہوتی ہیں اور جلد زیادہ روغنی ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ پھنسیاں بہت بڑھ جاتی ہیں۔ ان میں فاسد مادّہ بڑھ جاتا ہے۔ زخم بڑے اور گہرے ہو جاتے ہیں اور کبھی کبھی تو مہاسے چہرے سے آگے بڑھ کر گردن اور سینے تک پھیل جاتے ہیں۔

مہاسوں کے علاج میں عام صحت اور مقامی حالات دونوں کو زیر نظر رکھنا چاہیے۔ اگر دوسرے امراض مثلاً خون کی کمی، معدے کی خرابی، قبض، گلے یا کوے کی لسمّی حالت یا ہڈی کے زخم وغیرہ موجود ہوں تو ان کا علاج کرنا ضروری ہوتا ہوتا ہے۔ مہاسے کے مریض کو چاہیے کہ وہ کسی اچھے طبیب سے رجوع کرے، اور غسل میں اور چہرے کو دھونے میں کبھی کمی نہ کرے۔ اسے کافی مقدار میں پانی بھی پینا چاہیے کم از کم ۶ گلاس روزانہ۔

مہاسوں کی شدت میں غذا کی اصلاح مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہ تو نہیں کہا جا سکتا کہ صرف غذائی علاج سے مہاسے اچھے ہو جائیں گے، مگر غذا کی اصلاح اور پرہیز کو بھی اس سلسلے میں ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ بعض غذائی چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو مہاسوں کو بڑھا دیتی ہیں۔ مثلاً چاء، کوکو، چاکلیٹ، اخروٹ، گرم مغزیات، چربی اور روغن والی غذائیں۔ تلی ہوئی چیزیں، بڑی مقدار میں گوشت اور شکر وغیرہ۔ ان تمام چیزوں کو غذا سے خارج کر دینا چاہیے اور ان کی جگہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا کافی اضافہ کر دینا چاہیے الکحل اور تمباکو سے بھی پرہیز لازم ہے۔

جیسا کہ اوپر کہا گیا چہرے کی جلد کے مسامات میں کیلیں اور پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور جب ان میں پیپ پڑتی ہے تو یہ زخم زہریلے ہو جاتے ہیں۔ اکثر مریض ان پھنسیوں کو توڑنے اور نوچنے کا رجحان رکھتے ہیں اور ہر وقت انگلیوں سے انھیں چھیڑتے رہتے ہیں۔ اس سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے اور پھنسیوں کے داغ مستقل ہو جاتے ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ اگر کیلیں آسانی سے نکالی جا سکیں اور آس پاس کی بافتوں کو نقصان نہ پہنچے تو انھیں نکال دینا ہی بہتر ہے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ نئی کیلوں کے پیدا ہونے اور پھنسیوں اور پھوڑوں کے بڑھنے کا امکان کم ہو جائے گا۔

لیکن جب کیلوں کا نکلنا دشوار ہو اور دانے زیادہ سخت اور کچے ہوں تو ان کو چھیڑنا نہیں چاہیے بلکہ کسی لوشن سے ان کو نرم کر لینا چاہیے اور پھر رفتہ رفتہ بہت آہستہ سے دبا کر نکالنا چاہیے۔ لیکن اگر کیلیں آسانی سے نہ نکلیں تو شدید دباؤ ڈال کر انھیں نہیں نکالنا چاہیے۔ ورنہ آس پاس کی بافتیں زخمی ہو جائیں گی۔

بہت سے لوگوں کا جو مہاسوں میں مبتلا ہوتے ہیں تجربہ یہ ہے کہ موسم گرما میں جب ان کے چہرے پر آفتابی شعاعیں زیادہ پڑتی ہیں تو ان کی حالت بہتر ہو جاتی ہے اور مہاسوں میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ماورائے بنفشی شعاعیں مہاسوں کے لیے مفید ہوتی ہیں اور اکثر ان کے علاج میں بھی یہ شعاعیں استعمال کی جاتی ہیں۔ اگر دھوپ کی نرم تمازت کے باعث رفتہ رفتہ جلد کی اوپری تہہ باریک چھلکے کی طرح اتر جائے تو بہت اچھا ہے۔ جب مہاسوں کے ساتھ ناتوانی و نقاہت پیدا کرنے والی دوسری حالتیں بھی موجود ہوں تو پورے جسم پر ماورائے بنفشی شعاعوں کا استعمال طاقت بخش ثابت ہوتا ہے۔ معمولی اور ہلکے مہاسوں میں صرف اتنا ہی کافی ہے کہ روغنی جلد کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھا جائے، اچھے صابن سے دھویا جائے، غذا کی اصلاح کی جائے اور پھنسیوں کو کسی اچھے لوشن سے دھونے کی عادت ڈال لی جائے۔

لیکن جب بیماری پیچیدہ ہو گئی ہو اور گہرے زخم پیدا ہو گئے ہوں۔ تو دوسرے "صفائی علاج" ضروری ہوتے ہیں کبھی پھنسیوں کو کھول کر پیپ کو نکال دینا پڑتا ہے۔ مرض کی شدید صورت میں بہرحال طبی مشورہ ضروری ہے۔

(رسالہ سلیقہ کے شکریے کے ساتھ)

آپ انسان ہیں یا آتش دان کی چمنی؟

از جے ۔ پی ۔ میک اوائے

کچھ روز ہوئے میں نے آئرلینڈ کے مشہور انقلابی لیڈر اور موجودہ آئرستانی جمہوریہ کے صدر مسٹر ڈی ویلرا کے متعلق ایک چھوٹا سا افسانہ پڑھا تھا جس کا تعلق اس زمانے سے تھا جب کہ مسٹر ڈی ویلرا آئرلینڈ والوں کی بغاوت کی رہنمائی کر رہے تھے۔ واقعہ یہ تھا کہ جب "ایسٹر" کے ایام میں شورش کے موقع پر ان کو گرفتار کر کے برطانی سپاہی قید خانے کی طرف لے جا رہے تھے تو اُنھوں نے راستہ میں رُک کر کہا، "ذرا ٹھہر جایئے"، اور فوراً اپنے منھ سے اپنا عزیز پائپ نکال کر جس میں تمباکو جل رہا تھا زمین پر اس زور سے دے مارا کہ وہ ٹوٹ کر چور چور ہو گیا۔

ایک سپاہی نے ان سے سوال کیا، "آپ نے اسے کیوں توڑ ڈالا؟"

مسٹر ڈی ویلرا نے جواب دیا، "اس لیے کہ میں آپ لوگوں کو یہ خوشی حاصل کرنے دینا نہیں چاہتا کہ آپ نے جیل میں مجھے تمباکو پینے سے محروم کر دیا ہے۔ میں نے اسی وقت یہ عادت چھوڑ دی۔"

اس واقعہ کو پڑھ کر میں نے اپنے دل سے کہا! کاش مجھ میں یہ قدرت ہوتی! "میں کئی سال سے بہت زیادہ سگریٹ پینے کا عادی تھا اور ایک ایسا سلسلہ قائم ہو گیا تھا کہ میرا منھ کسی وقت بھی سگریٹ سے خالی نہ رہتا تھا۔ انتہائی پابندیٔ وقت کے ساتھ ہر دس منٹ پر ایک نیا سگریٹ جلاتا تھا اور اپنے تابوت میں ایک نئی کیل ٹھونک دیتا تھا۔ اور اخراجات کا تو پوچھنا ہی کیا ہے! ایک مرتبہ میں نے یہ حساب کیا کہ تمباکو پینے میں کتنے رُپے خرچ کرتا رہا ہوں۔ یہ رقم اتنی بڑی تھی کہ میں حیرت زدہ تھا اور مجھے اس کا یقین نہیں آتا تھا اور جب میں نے ہر سگریٹ کی لمبائی پر غور کیا تو میرے تمام نوش کردہ سگرٹوں کی مجموعی لمبائی کا تخمینہ بیسیوں میل تک پہنچ گیا۔

آخر ایک روز میں نے اپنے اوپر قابو حاصل کرنے کی کوشش کی اور خود سے یہ سوال کیا، "تم انسان ہو یا آتش دان کی چمنی؟ ڈی ویلرا نے جو کام کیا وہ تم کیوں نہیں کر سکتے؟" اسی وقت میں نے مضبوط ارادہ کر لیا اور سگریٹ پینا ترک کر دیا۔

یہ جو مذکورہ بالا سوال میرے دل میں پیدا ہوا تھا اسی کو میں نے اس مضمون کا عنوان بنا لیا ہے، اور اس مضمون میں ان لوگوں کو جو کسی شکل میں تمباکو پینے اور "دھواں دھار" بنے رہنے کے عادی ہو گئے ہیں، ترکِ عادت کے متعلق کچھ مفید مشورے دینا چاہتا ہوں اور "لیڈی نکوٹین" (تمباکو کے زہر) کے نقصانات پر روشنی ڈالنا چاہتا ہوں تاکہ اگر آپ کو ان لیڈی صاحبہ سے محبت ہو گئی ہے تو اپنی صحت و زندگی کے لیے جلد ان سے کنارہ کشی اختیار کریں۔

ہاں تو میرے دوستوں نے جب یہ سنا کہ میں نے ایسا زلزلہ خیز فیصلہ کر لیا ہے، تو وہ جلدی سے میرے پاس آئے اور مجھے نتائج سے آگاہ کرنے لگے۔ ایک نے کہا "اس ترکِ عادت کا صدمہ تمھیں ہلاک کر دے گا۔" دوسرے نے مشورہ دیا، "اگر چھوڑنا ہی ہے تو رفتہ رفتہ چھوڑو اور سگرٹوں کی تعداد کم کرتے جاؤ۔"

لیکن میں نے ایسے "اعصاب زدہ" لوگوں کو بھی دیکھا جنھوں نے اپنی تمباکو نوشی کا "راشن" معین کر رکھا تھا۔ مثلاً چائے کے بعد ایک سگریٹ یا کھانے کے بعد ایک سگار۔ میں نے پھر اپنے دل سے کہا کہ اس سے کیا فائدہ! فرض کر لیجیے کہ میں نیچے اُترتے اُترتے آخر کار صرف ایک سگریٹ روزانہ پر آ جاؤں اور اسی پر اکتفا کروں! اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ میں ہر وقت اسی خیال میں رہوں گا اور اُس آنے والی گھڑی کا انتظار کروں گا جب کہ مجھے وہ ایک سگرٹ پینا ہے۔ اس سے میرے کاموں میں یقیناً رکاوٹ ہو گی اور انتظار کی گھڑیاں سوہانِ روح بن جائیں گی۔ اس لیے اس کا طریقہ صرف ایک ہی تھا۔ وہی جو مسٹر ویلرا نے اختیار کیا تھا۔

اپنے دوستوں کو خاموش کرنے اور ان کے مشورے پر مسکت جواب دینے کے لیے میں نے ان سے کہہ دیا کہ سگرٹ کو رفتہ رفتہ ترک کرنا ویسا ہی مضحکہ انگیز عمل ہو گا جیسے کتے پر رحم کرنے کے خیال سے اس کی دُم ایک مرتبہ کے بجائے تھوڑی تھوڑی روزانہ کاٹی جائے۔

یہ تین سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اُس وقت سے

اس عرصہ میں نے سگرٹ نہیں پیا ہے۔ پہلے چند ماہ تک میرے احباب مجھے بے وقوف سمجھتے رہے بالکل اسی طرح جیسے کوئی شراب نہ پینے والا شخص مے خواروں کی محفل میں بے وقوف سمجھا جاتا ہے۔ لیکن زمانہ گزرتا گیا اور میری اچھی عادت مضبوط تر ہوتی گئی جب میرے دوست مجھ سے یہ سوال کرتے کہ "سگرٹ ترک کرنے سے کیا تمھیں بڑی تکلیف ہوئی تھی؟" تو میں جواب دیتا " ہاں کچھ تو ہوئی تھی۔"

مگر میں سال کے بعد اب میں اس حقیقت کو پوری ایمانداری کے ساتھ ظاہر کرتا ہوں کہ مجھے ذرا بھی تکلیف نہیں ہوئی تھی اور نہ اس معمولی سے کام کے لیے کسی غیر معمولی قوت ارادی سے کام لینا پڑا تھا۔ ہر شخص بے حد آسانی سے تمباکو پینا ترک کر سکتا ہے اور صاف کہتا ہوں "آپ بھی تو یہ کام کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ کی خواہش ہو۔"

اس کی پہلی ترکیب یہ ہے کہ آپ اپنے دل کو اس حقیقت سے آشنا کر دیں کہ تمباکو نہ پینا بہر صورت تمباکو پینے سے بہتر اور مفید ہے۔ یہ پہلا عمل توجہ یا عمل تنویم ہے آپ خود کو اس امر کا یقین دلا دیں "میں سگریٹ ترک کرنا چاہتا ہوں۔ یہ بدترین گھناؤنی عادت ہے۔ اس میں میری انگلیوں پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ میری صحت خراب ہوتی ہے۔ میری رقم ضائع ہوتی ہے۔ میرے قلب اور پھیپھڑوں کو ضرر پہنچتا ہے۔ میرا ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔ میرے منھ سے بدبو نکلتی ہے وہ لوگ جو سگریٹ یا سگار وغیرہ نہیں پیتے مجھ سے کس قدر بہتر ہیں ان کے قلب کو اطمینان رہتا ہے۔ وہ راتوں کو نہایت پر سکون اور صحت بخش نیند حاصل کرتے ہیں۔ وہ اسخوانی، پھیپھڑوں میں کبھی مبتلا نہیں ہوتے۔ ان کی آنکھیں صاف و شفاف رہتی ہیں۔ ان کے سانس کی ہوا خالص ہوتی ہے۔ ان کی بیویاں ان سے خوش رہتی ہیں ان کے کپڑوں یا کمبلوں میں آگ نہیں لگتی وہ بہتر زندگی بسر کرتے ہیں۔"

آپ کبھی ان مہمل خیالات اور شکست خوردگی کی باتوں میں نہ پڑیے کہ "میں اس عادت کو ترک نہیں کر سکتا" یا "اب مجھے سگریٹ چھوڑ دینے سے نقصان ہوگا" یا "میرے جسمانی نظام کو اب نکوٹین کی ضرورت ہے صرف یہی ایک چیز ہے جو میرے اعصاب کو سکون بخشتی ہے" انسان کا جسمانی نظام کبھی نکوٹین کا طالب نہیں ہوتا آپ کا

جسم قدرتاً کسی کوئی بری چیز یا منشی شے نہیں مانگتا، یہ صرف عادت کی غلامی ہے جو آپ کو تمباکو پینے پر مجبور کرتی ہے۔ چھوٹی عادتوں کا زنجیری سلسلہ ایک بری عادت بن کر رہ گیا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ہنری سی۔ لنک اس عمل کو "اعصابی عضلاتی" حرکتوں کی ایک زنجیر کہتا ہے۔ آپ سگریٹ کا پیکٹ اٹھاتے ہیں، ایک سگریٹ نکال کر اپنے لبوں کے درمیان رکھتے ہیں۔ پھر دیا سلائی جلا کر سگریٹ سلگاتے ہیں۔ اس کے بعد اس کا دھواں پی کر منھ سے باہر نکالتے ہیں اور کبھی کبھی دھوئیں کے پیچ تاب دیکھ کر محظوظ بھی ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ سگریٹ کا آخری حصہ تک "خاکستر دان" میں پہنچ جاتا ہے۔

اس لیے حقیقی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ ان کاموں کا جو ایک تحت شعوری سلسلہ قائم ہو جاتا ہے اس کی ابتدا نہ ہونے پائے۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ تمباکو نوشی کے تمام آلات مثلاً سگریٹ، سگار، پائپ یا حقہ اور چلم وغیرہ سب کو ایک ہی بار ختم کر دیا جائے تاکہ اس سلسلہ کی پھر کوئی چیز آپ کی توجہ کو اپنی طرف کھینچ نہ سکے۔ اس کے بعد صرف وہ چیز باقی رہ جائے گی جسے آپ "عادت" کہتے ہیں۔ اب آپ کے لیے یہ ضرور ہوگا کہ تمباکو پینے کی عادت کو تمباکو نہ پینے کی عادت سے بدل ڈالیں اور عارضی طور پر کوئی دوسری بہتر چیز اختیار کریں۔ مثلاً الائچی وغیرہ میں نے گوند کی مٹھائیاں چبانی شروع کر دی تھیں، مگر یہ جگالی بھی ایک ناپسندیدہ حرکت ثابت ہوئی۔ پھر میں یکے بعد دیگرے قند مصری کے ٹکڑے یا چاکلیٹ منھ میں رکھنے لگا۔ پھر جب ان کی مقدار بھی بڑھ کر بری عادت سی بننے لگی تو میں نے "لیمن ڈراپ" کا استعمال جاری کیا۔ مگر آخر کار ان تمام چیزوں سے تنگ آ گیا۔ یہاں تک کہ تمباکو نوشی کا خیال بھی رفتہ رفتہ غائب ہو گیا۔

تمباکو نوشی کی عادت کا بدترین پہلو یہ ہے کہ وہ ایک چور چال چلتی ہے اور چپکے چپکے دوسری عادتوں میں خلط ملط ہو جاتی ہے۔ مثلاً آپ کو اس امر کا یقین ہو جاتا ہے کہ ناشتہ کے بعد یا کھانے کے بعد، یا صبح کو بیدار ہونے پر، یا رات کو سونے سے پہلے، سگریٹ، سگار یا حقہ پینا ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے کھانے یا سونے کی لذت کو تمباکو نوشی کی لذت سے اس طرح ملا جلا دیتے

ہیں کہ ایک کے بغیر دوسرے کا خیال ہی نہیں کر سکتے جس
وقت آپ اس "غیر مقدس" رشتے کو محسوس کر لیں گے آپ
کی نجات کا دن قریب آجائے گا۔

اس سلسلے میں آپ کا تصور بھی آپ کو ترغیب
دیتا ہے اور لالچ میں ڈالتا ہے۔ آپ اس خوب صورت اور
پیچ در پیچ دھوئیں کا خیال کرتے ہیں جو ہلکے ابر کی صورت میں
آپ کے منہ سے نکل کر ایک دل خوش کن منظر پیش کرتا ہے سگریٹ
اور سگار اور ان کے پیکٹ اور ڈبوں کا حسن اور ان میں لپٹے
ہوئے سیلولوس اور رنگین کاغذ کی دل فریبی بھی آپ کو متاثر
کرتی ہے۔ لیکن یہ سب کچھ نگاہوں کا فریب ہے۔ آپ اس میں
مبتلا نہ ہوں۔ آپ صرف ان نقصانات کا خیال کریں جو
تمباکو نوشی سے پیدا ہوتے ہیں۔ آپ ماہرین حیات کے ان
پیش کردہ اعداد و شمار کا خیال کریں جن کے ذریعہ ثابت کر دیا
گیا ہے کہ تمباکو نوشی سے انسان کی حیات کم ہو جاتی ہے
اگر آپ شادی شدہ ہیں تو اپنی بیوی کا خیال کیجیے جو آپ
کی گندہ دہنی اور سانس کے بدبودار بھپکوں سے پریشان رہتی
ہے۔ پھر بھی خاموشی اختیار کرتی ہے۔

میں اس مسرت کی گھڑی کو کبھی نہیں بھول سکتا جب
کہ میں نے یہ محسوس کیا کہ ایک روز صبح سے شام تک مجھے
سگریٹ نوشی کا خیال بھی نہیں آیا۔ بہت جلد یہ دن ہفتوں
اور ہفتے مہینوں میں بدل گئے۔ اب میرے حافظہ سے بھی یہ
چیز خارج ہو چکی تھی۔ میں دیکھتا ہوں کہ میری نگاہوں کے سامنے
ہر طرف لوگ سگریٹ یا سگار پی رہے ہیں۔ میرے بے شمار
احباب مجھے سگریٹ پیش کیا کرتے تھے مگر میں صرف ایک تبسم
کے ساتھ ان کا شکریہ ادا کرتا تھا اور لینے سے انکار کر دیتا
تھا۔ جوں جوں مہینے گزرتے گئے میری صحت بہتر ہوتی گئی میری
بھوک واپس آنے لگی۔ میں غذاؤں میں زیادہ لذت محسوس
کرنے لگا۔ میرے اعصاب کی خلش بھی جاتی رہی۔ میرے
قلب کی حرکت نہایت منظم اور سکون آفریں ہو گئی۔ بے خوابی کی
بیماری میری خواب گاہ سے بھاگ گئی اور اپنے کاموں میں میں
ایک نئی سرگرمی اور خوش دلی محسوس کرنے لگا۔ یہ تمام فائدے
آپ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کر کے دیکھ
لیجیے۔

مرگ آفریں گرد

کہنہ ششی امراض کے متعلق جدید تحقیقات

کوئلہ کی کانوں میں یا دوسری معدنی صنعتوں اور مختلف کارخانوں میں دھاتوں کی جو گرد یا خاکستر اڑتی رہتی ہے وہ کام کرنے والوں کے تنفس کے ساتھ ان کے پھیپھڑوں میں داخل ہو کر بعض خطرناک اور مہلک بیماریاں پیدا کرتی ہے۔ یہ ذرے یا بُرادے جن بیماریوں کا باعث ہوتے ہیں ان کو نیوموکونیوسس (Pneumoconiosis) کا ایک عام اصطلاحی نام دے دیا گیا ہے جو پھیپھڑوں کی چند مختلف خرابیوں پر حاوی ہے اور کہنہ ششی امراض پر دلالت کرتا ہے۔ اس مضمون میں ایک ایسی رپورٹ کا خلاصہ درج ہے جو اس مرگ آفریں گرد یا باریک معدنی ذرّوں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے متعلق پیش کی گئی ہے۔ ہمدرد صحت

لندن کی "میڈیکل ریسرچ کونسل" ایک مشہور طبی تحقیقاتی ادارہ ہے جس کے صدر لارڈ ہالفور ہیں۔ ان کی عمر اب ۶۱ سال ہے اور ان کے ساتھ اس ادارے میں کام کرنے والے بہت سے ماہر اور سربرآوردہ طبیب، سرجن اور محقق ہیں جو وقتاً فوقتاً اپنے ریسرچ کے نتائج پر بڑا زمعلومات رپورٹیں شائع کرتے رہتے ہیں۔ پچھلے دنوں سرطان اور ضیق النفس کے متعلق اس کونسل کی رپورٹوں نے بڑی شہرت حاصل کی ہے۔

اس طبی بورڈ کی ایک تازہ رپورٹ ایک پرانی معروف اور تباہ کن مرضیاتی صورتِ حال کے متعلق شائع ہوئی ہے جسے "نیوموکونیوسس" کہتے ہیں، یعنی پھیپھڑوں کی وہ کہنہ بیماریاں جو کوئلہ کی کان کنی کرنے والے مزدوروں اور بعض معدنیاتی کارخانوں میں کام کرنے والے لوگوں کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ ششی خرابیاں اس ہلاکت آفریں گرد سے پیدا ہوتی ہیں جو بہت ہی باریک ذرّوں کی شکل میں اڑتی رہتی ہے اور جسے اگر "گردِ مرگ" کہا جائے تو صحیح ہوگا۔ اس سے دنیا کی مختلف صنعتوں میں ہر سال ہزاروں آدمی مریض، ورہے کار ہو جاتے ہیں اور متعدد مریض مر جاتے ہیں۔

معدنی گرد میں سب سے زیادہ خطرناک گرد "سلیکا" کی ہے۔ [illegible] ریت، چقماق پتھر اور معمولی پتھروں [illegible] سلیکا کی [illegible]

بڑی مقدار ہوتی ہے۔ اس لیے شیشے کے کارخانوں میں بھی یہ مہلک گرد موجود ہوتی ہے۔ سلیکا کی گرد میں سانس لینے سے جو خاص قسم کا "نیوموکونیوسس" پیدا ہوتا ہے اسے "سلیکوسس" کہتے ہیں یعنی پھیپھڑے کا وہ مرض جو سلیکا سے پیدا ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں پر سلیکا کی گرد کی زیادہ مقدار کا اثر یہ ہوتا ہے کہ چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں کے چاروں طرف ریشہ دار تودے پیدا ہو جاتے ہیں جو اسفنجی پھیپھڑوں کو دباتے اور سکوڑتے رہتے ہیں اور سانس لینے کے عمل میں ان سخت ریشوں کی موجودگی اور گانٹھیں خطرناک مداخلت کرتی ہیں۔ جب یہ ریشہ دار نسیجیں حد سے بڑھ جاتی ہیں تو پھیپھڑوں کی اس نرمی اور لچک کا خاتمہ کر دیتی ہیں جو معتدل عمل تنفس کے لیے ضروری ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ "سلیکوسس" کے مریض کا گلا گھٹنے لگتا ہے اور اس کی جلد کا نیلا خاکستری رنگ اور مستقل ضیق النفس اس کی حالت صاف طور پر اس امر کا پتہ دیتی ہے کہ پھیپھڑے کی خرابی کے باعث آکسیجن کی خطرناک کمی پیدا ہو گئی ہے۔ سلیکا جتنا زیادہ حل پذیر ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ پھیپھڑوں کے لیے تباہ کن ہوتا ہے اور بعض حالات میں [illegible] پھیپھڑوں کے داغ ایک خاص قسم کا ناسور پیدا [illegible] سلیکوسس کے کسی مریض کو اگر [illegible] سل لاحق ہو جاتا ہے تو اس سے پیدا ہونے [illegible]

اس کو ہلاک کر دیتی ہیں۔ افریقہ کی سونے کی کانوں میں کام کرنے والے حبشیوں کو جب پتھروں کی گرد میں سانس لیتے لیتے نیوموکونیوسس' لاحق ہو جاتا ہے تو اس وقت سے لے کر پانچ سال کے اندر اندر وہ عموماً ہلاک ہو جاتے ہیں۔

سلیکا کی گرد ہمیشہ کوئلہ کے کانکنوں اور پہاڑوں سے پتھر نکلنے والوں اور چٹانوں کو برمانے والوں اور سنگ تراشوں اور اینٹوں کے بھٹوں میں کام کرنے والوں اور مٹی کے برتن بنانے والوں کے پھیپھڑوں میں سانس کے ذریعہ داخل ہوتی رہتی ہے۔ شیشوں کی سطح کھردری کرنے کے لیے جب بھاپ یا دبی ہوئی ہوا کے ذریعہ ریت کے جھونکے دیے جاتے ہیں یا فولاد کو خراد پر چڑھایا جاتا ہے، یا سنگ فساد زدہ پتھر جس پر چاقو وغیرہ تیز کرتے ہیں، حرکت کرتا رہتا ہے تو سلیکا کے باریک ریزے ہوا میں ملتے رہتے ہیں اور شریک تنفس ہو جاتے ہیں۔ اسبسٹوس کے تختے بنانے والوں کو بھی "میگنیشیم سلیکیٹ" سے یہی خطرہ رہتا ہے۔

لوہے، پیتل، تانبے وغیرہ کی بھی فلزاتی گرد "نیوموکونیوسس" کا باعث ہوتی ہے جس کا کوئی علاج دریافت نہیں ہوا ہے۔ لیکن اس عالمگیر صنعتی خطرے کو کم کرنے کے لیے بہت سی احتیاطی تدبیریں اختیار کی جا سکتی ہیں، ان میں سے دو یہ ہیں کہ دھاتوں سے اڑتی ہوئی گرد اور باریک ذرّوں کو اڑنے سے روکنے اور دبا دینے کے لیے پانی یا آبی بخارات کی تیز پھواریں مخصوص مشینوں کے ذریعہ چھوڑی جاتی رہیں یا شیشے کے شفاف پردے اس طرح حائل کر دیے جائیں کہ کاریگر یا مزدور تک یہ فلزاتی گرد نہ پہنچ سکے۔ اب ایسے انتظامات بہت کم کارخانوں میں دیکھے گئے ہیں۔

اس طرح کی بیماریوں کے متعلق جو کانوں اور کارخانوں کے گرد و غبار سے پیدا ہوتی ہیں اور ہزاروں آدمیوں کو ہلاک کرتی رہتی ہیں سنہ ۱۸۶۱ء میں برطانی حکومت نے ایک تحقیقاتی "رائل کمیشن" کے قیام کے ذریعہ دنیا کی توجہ مبذول کی تھی۔ لیکن اس وقت سے سنہ ۱۹۱۶ء تک "سلیکوسس" کا مرض ان امراض کی فہرست میں نہ تھا جن کی بنا پر کاریگروں اور مزدوروں کو امدادی اور ضمنی رقمیں دی جاتی ہیں۔ اس قانون کا نام "ورک مینز کمپنسیشن ایکٹ" ہے، لیکن سنہ ۱۹۱۸ء کے بعد بھی عوضی رقموں کی ادائیگی چند مخصوص قسم کی صنعتوں پر مشروط رہی لیکن سنہ ۱۹۳۸ء میں اس اسکیم میں ان تمام لوگوں کو شامل کر لیا گیا جو کسی بھی زیر زمین کانوں میں کام کرتے ہوں۔ بعد میں ۱۹۴۳ء میں ایک اور اصلاحی قدم اٹھایا گیا اور صرف "سلیکوسس" ہی نہیں بلکہ "نیوموکوکسس" یعنی پھیپھڑوں کے امراض کی تمام قسموں کو ادائیگی معاوضہ کے قانون میں داخل کر لیا گیا۔

ان پھیپھڑوں کی بیماریوں کا معاوضہ مریض کی پچاس فی صدی آمدنی یا ۳۵ شلنگ فی ہفتہ تک محدود ہے، اب مشہور "بیورج اسکیم" میں یہ شرط شامل کی گئی ہے کہ اگر بیماری کی مدت ۱۳ ہفتوں سے بڑھ جائے اور بیکاری مستقل ہو جائے تو تین پونڈ فی ہفتہ معاوضہ دیا جائے گا سنہ ۱۹۴۳ء میں وزارت کے ایک رکن مسٹر گیلن لائڈ جارج نے "نیوموکونیوسس" کے مریضوں کے علاج اور بہتری کے لیے ایک کمیٹی بھی بنائی ہے جو ساؤتھ ویلز کے معدنی علاقے میں کام کر رہی ہے۔

از جناب حکیم محمد احسن صاحب سہوانی، کراچی

انسانی جسم سے فاسد خون نکالنے کے لیے جونکیں لگانے کا طبی طریقہ زمانۂ قدیم سے مشرق اور مغرب میں جاری رہا ہے۔ اس مضمون میں جونک کی جسمانی ساخت، اس کی زندگی اور عادات، اس کے خون چوسنے کے طریقے اور موجودات عالم میں اس کی حیثیت پر دلچسپ بحث کی گئی ہے۔ ہمدرد صحت

ہم اپنے تخیل اور اپنی معلومات سے خواہ کتنا ہی کام لیں، حقیقت یہ ہے کہ تخلیق عالم کے تنوع اور بوقلمونی کا اندازہ لگانا دشوار ہے۔ اس کائنات میں زندگی کی جتنی قسمیں ہیں، اور ان کی تعداد، شکلیں اور صورتیں جس قدر لامحدود ہیں، ان میں انسان صرف ایک "نوع" سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتا۔ مگر چوں کہ ہم نے اپنے متعلق ساری دنیا میں ایک مرکزی مخلوق ہونے کا تصور پیدا کر لیا ہے۔ اس لیے ہم انسان کو ایک ایسی حکمراں ہستی سمجھتے ہیں جو تمام موجودات میں سب سے آگے ہے اور باقی تمام چیزیں ایک لمبے پس منظر میں ہیں جن پر ایک دھندھلکا چھایا ہوا ہے۔ مثلاً ہمارے خیال کا سلسلہ یوں بنتا ہے کہ کچھ چوپائے ہیں، کچھ پرند ہیں، کچھ مچھلیاں ہیں، کچھ حشرات الارض ہیں اور باقی "سب کچھ ہم ہیں۔"

لیکن "بایولوجی" یعنی علم حیات کی رو سے یہ تصویر ایک جداگانہ رنگ میں دکھائی دیتی ہے۔ اس سے قطع نظر کہ انسان نے بعض نفسی اور روحانی قدرتی عطیوں کے باعث ایک قسم کی "مرکزیت اور خصوصیت" حاصل کر لی ہے، یہ ایک سیدھی سادی حقیقت موجود ہے کہ زندگی کی ایک شکل کی حیثیت سے ہم ایک بہت بڑی اور لامحدود جماعت کے صرف ایک فرد ہیں اور اس جماعت کے دوسرے افراد کی تعداد اُن کروڑوں یا اربوں یا حقیقت میں بے شمار اجسام و اشکال زندگی میں پائی جاتی ہے۔ جو ایک نامعلوم مدت سے اس کائنات میں موجود ہیں اور لامحدود مدت تک موجود رہیں گے۔

جس طرح انسان سانس لے رہے ہیں اور زندگی بسر کر رہے ہیں اور اپنی نسل کو بڑھانے میں منہمک ہیں، اور اپنے پیچیدہ مسائل کی جدوجہد میں مصروف ہیں اسی طرح تقریباً چار ہزار انواع کے صرف وہ گرم خون رکھنے والے جان دار ہیں جن کو "ذوات الثدی" یعنی "دودھ پلانے والے" جانور کہتے ہیں۔ اسی سے اندازہ کر لیجیے کہ اس کائنات میں باقی کثیر الانواع جانداروں کی قسمیں اور تعدادیں کتنی ہوں گی! ظاہر ہے کہ ہمارا علم ریاضی تو اس سلسلہ میں قاصر ہے اور ان اشکال زندگی کی گنتی تو ایک طرف، ان کا تصور بھی ناممکن ہے۔ صرف ایک مثال لے لیجیے جس "شکل زندگی" کو ہم جرثومہ کہتے ہیں وہ بھی اس کائنات میں ایک فرد کی حیثیت رکھتا ہے مگر ایسے خردبینی جراثیم کی بیس لاکھ تعداد ہمارے صرف ایک انگلی کے ناخن پر اپنی پیچیدہ اور پراز واقعات زندگی کی مدت گزار سکتی ہے۔ یہ بھی خیال کر لیجیے کہ صرف عنکبوت یعنی مکڑیوں کی پندرہ ہزار قسمیں ہمارے ساتھ رقصِ زندگی میں مصروف ہیں۔

اس سے زیادہ غالباً کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ گویا ہماری حیثیت ایک عظمتِ غیر محدود اور ایک وسعتِ بیکراں میں ایک جزو کی سی ہے۔ ہم اس جزو کی اہمیت سے انکار نہیں کرتے، لیکن اسی طرح تمام دوسرے اجزا و عناصر بھی اہم ہیں اور ایک پیچیدہ باہمی رشتے میں منسلک ہیں۔ نہ تو ہم تنہا اور دوسرے جان داروں کی زندگیوں سے غیر متعلق اور آزاد ہیں اور نہ کوئی دوسری چیز مثلاً ایک مینڈک یا دیوار پر رینگنے والا کھنکھجورا اتنا ذلیل و ہیچ ہے کہ اسے یک قلم ہم کائناتی برادری سے خارج کر دیں۔ انھی میں ایک چیز جونک بھی ہے جو خون چوستی ہے اور جسے ہم نفرت کی نگاہ سے دیکھنے کے عادی ہو گئے ہیں لیکن وہی انسان جو اسے ذلیل سمجھتا ہے اکثر حالتوں میں نہ صرف اپنی کھوئی ہوئی صحت کی

واپسی کے لیے بلکہ اپنی زندگی و حیات کے لیے بھی ان جونکوں کا مرہون منت رہا ہے۔ اور اگر قدما کی تجویز کردہ جونکوں کو اس کے جسم کا خون نہ چوسایا جاتا تو وہ بچہ موت کی گرفت سے نہ بچ سکتا۔ کم سے کم اسی نقطۂ نگاہ سے ہم یہ دیکھ سکتے ہیں کہ جونک کی زندگی بھی افادی حیثیتوں سے خالی نہیں ہے اور قدرت کی کوئی مخلوق ایسی نہیں ہے۔ جسے ایک وسیع ترین "کل" کا اہم جزو نہ سمجھا جائے۔

(۲)

جونک ایک ایسا کیڑا ہے جسے عام طور پر سب لوگ جانتے ہیں نسلی اعتبار سے یہ ابتدائی جانوروں کے اس خاندان سے تعلق رکھتی ہے جسے سرخ خون رکھنے والے حلقہ دار کیڑوں کا گروہ (Annelid) کہا جاتا ہے اور جنینی عتبار سے اس کی ابتدائی یا مورث نسل کی پیدائش اسی طرح ہوئی تھی کہ ایک جسم چند اجسام یا قطعات میں منقسم ہو کر نئے افراد کی پیدائش کا باعث ہو گیا تھا۔ جونک اور کیچوا دونوں ہم نسل ابتدائی کیڑے ہیں۔ فرق یہ ہے کہ کیچوا زمین میں رہتا ہے اور مٹی کھا کر نباتاتی مادے کے اجزا اور سڑی گلی رطوبتوں سے اپنی غذا حاصل کرتا ہے۔ مگر جونک (ایک مخصوص نوع کے علاوہ) پانی کی باشندہ ہے اور خون کے علاوہ اس کو کسی دوسری چیز کی بھوک نہیں ہوتی۔ قدرتی اقتصادیات میں اس کا کام صرف ایک خون آشام جاندار کا ہے، اور ان دوسرے جانوروں کی طرح جو صرف گوشت خوار ہوتے ہیں، جونک بھی اپنی خون آشامی کے ذریعہ حکم قضا و قدر کو پورا کر رہی ہے۔

جونک صرف ایک قسم کی نہیں ہوتی بلکہ اس کی چند قسمیں ہیں جو مختلف قسموں کے پانی میں پائی جاتی ہیں۔ بعض جونکیں تیز رو چشموں کو پسند کرتی ہیں اور بہتے ہوئے دھاروں کے درمیان پتھروں یا نباتاتی ڈنٹھلوں سے چمٹی ہوئی رہتی ہیں اور بعض بلکہ زیادہ تر قسمیں ایسی ہیں جو سست رو چشموں یا بند پانی کے تالابوں، جھیلوں اور گھاس پات سے بھری ہوئی کھائیوں میں رہتی ہیں۔ ان کے رنگ اور ان کی جسامتیں بھی مختلف ہوتی ہیں، بعض کے جسم پر بُندکیاں بعض پر دھاریاں اور بعض پر دھبے ہوتے ہیں بعض جونکیں صرف تین چار انچ لمبی ہوتی ہیں اور بعض نو انچ سے بھی بڑی ہو جاتی ہیں۔ ان کی مختلف قسموں میں تیرنے اور حصول غذا کے طریقے بھی جداگانہ ہوتے ہیں۔

طِبّی جونک

اس مضمون میں صرف اس جونک کا تذکرہ کیا جاتا ہے جو غالباً سب سے زیادہ تعداد میں پائی جاتی ہے اور جسے ہم "طبی جونک" کہہ سکتے ہیں، یعنی وہ جونک جو جسم کے کسی حصہ کا فاسد خون چوسنے کے لیے عام طور پر طبی مشورہ سے لگائی جاتی ہے۔ حیاتیاتی اصطلاح میں اس کا نام "میکروڈبیلا ڈیکورا" (Macrobdela Decora) ہے۔ یہ ایک نرم لجلجا اور چپٹا کیڑا ہے جس کی لمبائی تین انچ سے پانچ انچ تک ہوتی ہے، جس کا اوپری رنگ بھدا زیتونی سبز ہوتا ہے اور جس کے جسم پر کبھی کبھی سرخ و سیاہ بندکیاں یا دھبے بھی ہوتے ہیں۔ اس کے پیٹ کا نچلا حصہ بھدے نارنجی رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کی قیام گاہ بالعموم سست رو یا ٹھہرے بند پانی کی جگہوں میں ہوتی ہے جہاں روشنی سے بچنے کے لیے وہ پتھروں یا کیچڑ وغیرہ میں چھپی رہتی ہے۔

گینچوں کی اس پتلی اور لمبی اور لزجی ونس دار پوٹ میں جسے جونک کہتے ہیں، دونوں سروں پر ایک ایک طاقتور عضلاتی مرشاف یعنے چوسنے والی نلکی ہوتی ہے۔ پچھلی نلکی صرف چوسنے ہی کے کام آتی ہے یعنی اس میں "دہن" کی ساخت نہیں ہوتی مگر اگلی نلکی میں حقیقی "منھ" ہوتا ہے اور یہ منھ جونک کا طبعی نشو و نما اور تاریخ موالید میں نہ صرف ایک مرکزی حیثیت رکھتا ہے بلکہ اس کی ساخت بھی بہت مضبوط اور ڈراؤنی ہوتی ہے۔ اس کے منھ میں تین استخوانی دندانہ دار جبڑے ہوتے ہیں جو ساتھ ساتھ چلتے یا سرکتے ہیں اور جس چیز کو وہ گرفت میں لاتے ہیں اس کو بالکل اس طرح، جیسے ایک چھوٹی سی مدوّر آری عمل کرتی ہے تراش دیتے ہیں۔ اس کا حلق یا بلعوم ایک "سیال کش" طاقتور پچکاری جیسا ہے اور اسی کے نیچے ایک لچک دار خزانہ ہوتا ہے جو بھرنے پر عجیب طرح سے پھول جاتا ہے۔ مزید برآں جب جونک اپنے چوسنے والے منھ کو بند کر لیتی ہے اور اپنے شکار کے جسم میں اپنے دندانہ دار جبڑوں سے تین چھوٹے شگاف بنا لیتی ہے تو قدرتی طور پر اس سے ایک قسم کے "لعاب دہن" کا افراز ہوتا ہے جسے "ہیروڈین" (Hirudin) کہتے ہیں۔ اس لعاب کی خاصیت یہ ہے کہ خون میں ہلکا ہلکا ہیجان پیدا کر کے اسے منجمد ہونے سے روکتا ہے۔ اس

ہے جب جونک کا منہ اس کے شکار پر برابر سے بیٹھ جاتا ہو اور شگاف بن چکا ہوتا ہے، تو شکار کا خون جونک کے سیال کش بلعوم میں پوری آزادی کے ساتھ آتا رہتا ہے۔

یہ محروم دماغ محروم سماعت اور محروم بصارت جونک موسم بہار کی ابتدا میں اپنی دھندلی مگر موثر سرگرمیاں شروع کر دیتی ہے۔ موسم سرما تو یہ جھیل یا پانی کی تاریک تہ میں گزار چکی ہوتی ہے اور بہار کے آتے ہی جس وقت مینڈک بھی غفلت سے بیدار ہونے لگتے ہیں، جونک بھوک سے مجبور ہو کر تلاش غذا کے لیے مستعد و سرگرم ہو جاتی ہے وہ اپنے چپٹے بدن کو موج دیتی ہوئی ادھر ادھر تیرنا شروع کرتی ہے تاکہ پتھروں اور آبی نباتات کی تلاشی لے اور شکار کا کھوج لگائے۔ وہ اس کام کے لیے زیادہ تر رات کے وقت کو ترجیح دیتی ہے۔ اگرچہ اس کے احساسات بہت تھوڑے اور کند ہوتے ہیں، تاہم اس کے تفتیشی کاموں میں مدد دینے کے لیے کافی ہوتے ہیں۔ جونک کے ہونٹوں میں بہالہ نما خلایا ہوتے ہیں جو جاندار گوشت کا پتہ لگانے میں ذائقہ و شامہ کے ایک مشترک احساس کے ذریعہ اس کی رہنمائی کرتے ہیں۔ اس کے پورے جسم پر ایسے جلدی رقبے ہوتے ہیں جو روشنی کی کمی بیشی کو "معلوم" کر لیتے ہیں اور اس کے دونوں سروں یا دہانوں پر کچھ مجتمع اور کچھ منتشر خلایا یا ذکی الحس بنے ہوتے ہیں۔ مجتمع خلایا ایک معنی میں "آنکھوں" کا کام دیتے ہیں اور منتشر خلایا کے ذریعہ جونک کو پانی کے ارتعاش و حرکت کا ادراک ہوتا ہے اور اگر خارجی مادے محلول حالت میں اور تھوڑی مقدار میں پانی میں موجود ہوتے ہیں تو جونک کو فوراً اس کا علم ہو جاتا ہے۔ جونک ابھی ارتقا کی اس منزل تک نہیں پہنچی ہے جہاں دماغ کی تعمیر شروع ہوتی ہے۔ لیکن اس کو لمسی ادراک یا "جسمانی عقل" حاصل ہے اور وہ اس کے ذریعہ پانی کی تہ میں آدمی کی انگلی کے نشان کو سونگھ کر پہچان جاتی ہے۔

جونک اپنے جسم کے نچلے سرے کو کسی پتھر یا آبی نباتات کی ڈنٹھل سے چپکا دیتی ہے اور اپنے اوپری سرے یعنی "اندھے سر" کو سنڈ کے سانپ کی طرح ادھر ادھر ہلاتی ہے۔ یہ امتحانی حرکت ہے جس سے وہ شکار کا پتہ لگانا چاہتی ہے۔ جوں ہی اسے کسی مینڈک کی موجودگی کا علم ہو جاتا ہے وہ فوراً پتھر یا ڈنٹھل کو چھوڑ کر اس سمت کو تیرتی ہے جدھر سے اس کو ابھارنے والا ادراک حاصل ہوا ہے۔ پھر وہ نہایت نرمی اور آہستگی کے ساتھ بے خبر مینڈک کی جلد پر اپنے جسم کے دونوں سروں کو چسپاں کر دیتی ہے۔ اس کے بعد فوراً ہی اس کے دندانہ دار جبڑے مینڈک کی جلد میں شگاف پیدا کر دیتے ہیں اور جونک اس کا خون پینا شروع کر دیتی ہے۔ وہ خون کی اتنی مقدار پی سکتی ہے جو اپنے جسمانی وزن سے بھی زیادہ ہو اس کے بعد کئی مہینوں تک اس کو غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جب وہ خون پیتی رہتی ہے تو خون کے صرف ٹھوس حصے اس کے پیٹ کی تھیلی میں جمع ہوتے ہیں اور ضرورت کے مطابق تقریباً ایک سال تک وہیں رہ سکتے ہیں۔ خون کے سیال حصے جونک کے گردوں کے مسامات سے مقطر ہوتے رہتے ہیں۔

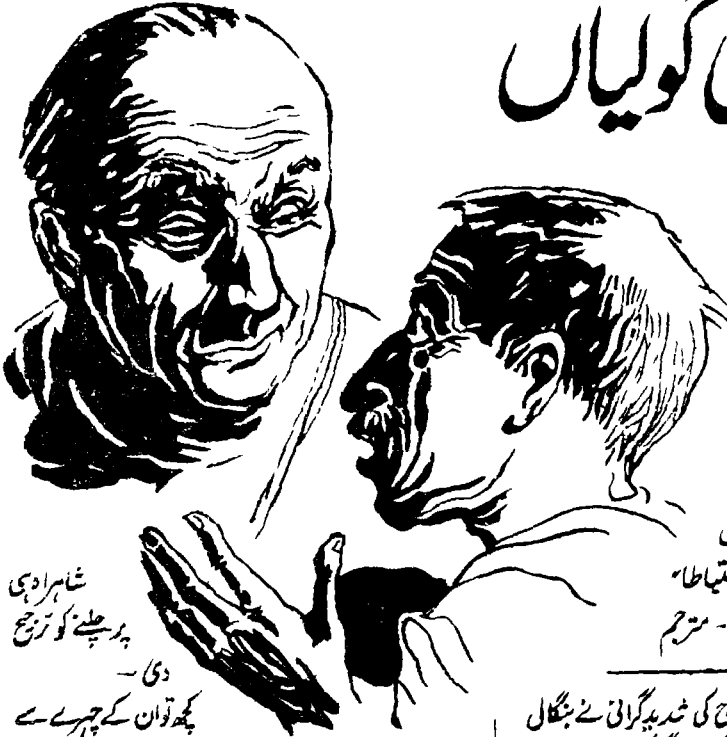
جونک کا طریق تغذیہ جس قدر ابتدائی اور قدیمی ہے ویسا ہی اس کا طریقہ توالد و پیدائش بھی ہے۔ یہ ان جانداروں میں ہے جنہیں "دو زوجیہ" کہتے ہیں یعنی جن میں نر اور مادہ دونوں کی خاصیتیں موجود ہوتی ہیں۔ جس طرح جونک کی "آنکھیں" اس کے دوسرے اعضائے ادراک سے جداگانہ نہیں ہیں، اسی طرح جونک کی نر و مادہ جنسیں بھی علیحدہ نہیں ہیں۔ ہر جونک نر بھی ہے اور مادہ بھی۔ لیکن ہوتا یہ ہے کہ موسم سرما میں غذا حاصل کرنے کے بعد جونک میں ایک جنسی اشتعال پیدا ہوتا ہے اور ایک جونک دوسری جونک سے لپٹ جانا چاہتی ہے۔ اس عمل میں دو جسم یک جا ہو کر ہم آغوش ہو جاتے ہیں اور دونوں کے جسموں سے ایک لیس دار افراز خارج ہو کر ان کو باہم گر چپکا دیتا ہے۔ جب یہ اس صورت سے لپٹی ہوئی پڑی رہتی ہیں تو مردانہ مادہ منویہ ایک جسم سے نکل کر دوسرے کے زنانہ غلاف یا رحم میں پہنچ جاتا ہے۔ یہ حاملہ جونک جون یا جولائی کے مہینے تک ایک زرد رنگ کا بیضہ یا جھلی دار لفافہ خارج کرتی ہے اور تقریباً تین ہفتوں میں جونک کی ایک نئی نسل وجود میں آجاتی ہے اس طرح جونک کی زندگی کا ایک نیا دور شروع ہو جاتا ہے اور وہ قدرت کے وسیع اور ناقابلِ فہم کارخانے میں اپنا کام جاری رکھتی ہے۔

(امریکن مرکری سے مستفاد)

اپنی صحت کی حفاظت کے طریقے سیکھنے کے لیے ہمدرد صحت کے مستقل خریدار بن جائیے۔ (ناظم)

افسانے

جادو کی گولیاں

از مسٹر کیشب چندر اگپتا
ایم۔ اے۔ بی۔ ایل۔

یہ افسانہ پہلی بار انگریزی زبان میں "امرت بازار پتریکا" میں شائع ہوا۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ ہسٹیریا کا علاج ایک "ملاجی" نے کیسی عجیب گولیوں سے کیا۔ ترجمہ کرتے وقت احوال میں ہلکی سی تبدیلی کی گئی ہے اور احتیاطاً بنگالی نام بھی بدل دیے گئے ہیں۔ – مترجم

چاول جیسے ضروری اناج کی شدید گرانی نے بنگالی کے اس دیہات کے رہنے والوں کو زندگی کی مسرتوں سے محروم کر دیا تھا۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ مصیبت کبھی تنہا نہیں آتی۔ پاس والی ندی کے بھی دونوں کنارے بھرتے جا رہے تھے اور آنے والے سیلاب کی خبر دے رہے تھے۔ دیہات میں ایک تو خوشیوں کے ذرائع ہی کم ہوتے ہیں دوسرے جو سادہ اور ردکھی پھیکی دلچسپیاں تھیں ان کے سرچشمے بھی کسی آنے والی آفت کے اندیشہ سے خشک ہوئے جا رہے تھے۔ اس دیہات کے رہنے والے ملا کریمن نے، (جن کا اصلی نام کریم الدین تھا) جو جھاڑ پھونک کی خدمت انجام دینے میں ید طولےٰ رکھتے تھے اور سیدھے سادے دیہاتیوں کو بے وقوف بنا کر اپنا الو سیدھا کرنے کی کافی مشق کر چکے تھے، اس دیہات سے چل نکلنے کا ارادہ کیا اور ایسی جگہ پر جہاں ذریعہ معاش اور ذریعہ حیات کم ہوتا جا رہا تھا لعنت بھیج کر ضلع کے مرکزی شہر کی طرف روانہ ہو گئے جو یہاں سے بارہ میل کے فاصلے پر تھا۔ ملا کریمن اگر چاہتے تو کھیتوں میں سے گزر کر اس فاصلے میں تقریباً ۲ میل کی کمی کر لیتے۔ مگر انھوں نے شیخ کے اس مصرع پر عمل کرتے ہوئے کہ ع

"راہِ راست برو اگرچہ دور است"

شاہراہ ہی پر چلنے کو ترجیح دی۔ کچھ تو ان کے چہرے سے ظاہری تقدس نمایاں رہتا تھا اور کچھ زبان میں بھی مٹھاس پیدا کر لی گئی تھی جس کا فائدہ اس صورت میں ظاہر ہوا کہ ملاجی نے باتیں بنا کر اسی سڑک جاتی ہوئی ایک بیل گاڑی کے ہانکنے والے کو اپنا دوست بنا لیا اور اس گاڑی پر بیٹھ کر اس کے شریک سفر ہو گئے۔ گاڑی والا کچھ باتیں کرنا چاہتا تھا۔ مگر گاڑی پر لدے ہوئے تازہ اور نرم نرم پیال نے ملا کریمن کے دماغ پر ایک خواب آور اثر پیدا کیا اور کچھ دیر اونگھتے رہنے کے بعد وہ سو گئے۔

ملاجی کا یہ سفر اس وقت شروع ہوا تھا جب ختم ہونے والی رات کے آخری تارے فضائے آسمانی میں جھلملا جھلملا کر بجھ رہے تھے۔ گاڑی چلتی رہی اور ملا کریمن مزے مزے سے خراٹے لیتے رہے۔ آخر جب صبح ہوئی اور آفتاب کی پہلی شعاعیں نمودار ہونے لگیں تو موضع ٹیکری کا چوراہا آ گیا۔ جہاں پر سڑک کی شاخوں میں تقسیم ہو گئی تھی۔ ملا کریمن خود تو بیدار نہیں ہوئے۔ مگر اس چوراہے پر بیل گاڑی کو رُک کر ایک "باور دی" قاصد نے جو کسی مقامی زمیندار کا ملازم معلوم ہوتا تھا انھیں جھنجھوڑ کر جگا دیا۔ جوں ہی ملا کریمن کی آنکھیں کھلیں وہ خوف زدہ ہو گئے اور گھبرا کر اٹھ

بیٹھے۔ اس قاصد نے بھی لال رنگ کی پگڑی باندھ رکھی تھی۔ اور یہ لال پگڑی والوں سے ڈرنا اپنی زندگی کے فرائض میں داخل سمجھتے تھے لیکن جب ان کی پہلی دہشت دور ہوئی اور اُنھوں نے قاصد کی باتوں سے اس کے مقصد کا پتہ لگا لیا تو تمام بُرے خیالات ان کے دل سے محو ہو گئے اور امید کی ایک جھلک دکھائی دینے لگی۔

بات یہ تھی کہ ٹیکری کے زمیندار کی (یا اگر آپ چاہیں تو رئیس کہہ لیں) بیگم نے ایک خواب دیکھا تھا۔ اسی خواب کا نتیجہ تھا کہ اس ملازم کو جس کا نام دینو تھا اس مقصد سے پورا ہے تک بھیجا گیا تھا کہ سورج نکلتے ہی سب سے پہلی بیل گاڑی میں اگر کوئی ملاجی سفر کرتے ہوئے دکھائی دیں تو ان کو اپنے ساتھ زمیندار کے محل سرا تک لے آئے۔ چالاک ملا نے ان باتوں سے بہت کچھ بھانپ لیا اور جھٹ بول اٹھے۔ "بھئی بیگم صاحبہ کا یہ خواب تو بہت سچا نکلا۔ پھر بھی یہ پورا خواب نہیں ہے۔ صرف آدھا خواب ہے۔ یہ بھی قدرت کا کرشمہ ہے کہ اس کا بقیہ نصف خواب میں

نے دیکھا ہے۔ واہ وا۔ سبحان اللہ۔ یہ بھی اس کی شا[illegible] دینو مسکرا دیا اور پیال میں لپٹے ہوئے ملا کو مدد دے کر اس نے گاڑی سے اتارا۔ گاڑی والا منھ دیکھنے لگا تو دینو نے حق میزبانی ادا کرتے ہوئے جیب سے ایک اٹھنی نکال کر اس کو دی بد[illegible] ملاجی سے مخاطب ہو کر کہا "آپ ذرا دیر یہاں ٹھہریں۔ میں ابھی [illegible] جائیں [illegible] دوڑتا ہوا ٹیکری تک جاتا ہوں اور سواری لا کر آپ کو لال محل تک لے چلتا ہوں۔"

بنگال کے اندرونی علاقوں میں ایک تو مسلمانوں کی بڑی اکثریت ناخواندہ اور غریب ہے دوسرے یہ لوگ زیادہ تر کاشت کار طبقہ سے تعلق رکھتے ہیں۔ زمینداروں اور دولتمندوں کی تعداد بے حد کم ہے۔ اور ان میں اوہام پرستی زیادہ پائی جاتی ہے۔ ٹیکری کے زمیندار کا نام

غلام علی میاں تھا، اور ان کا مکان اگرچہ کچھ بہت بڑا نہ تھا لیکن چوں کہ اس کی بیرونی دیواریں سُرخ رنگ کی تھیں اس لیے گرد و نواح میں یہ "لال محل" کے نام سے مشہور تھا۔

ملا کرمین جن کی عمر ہی لوگوں کو اپنا شکار بنانے میں صرف ہوئی تھی، اس حقیقت سے بہت اچھی طرح واقف تھے کہ "ہاتھ کی ایک چڑیا جھاڑی کی چند چڑیوں سے بہتر ہے" وہ اس پھنسی ہوئی چڑیا کو چھوڑنا نہیں چاہتے تھے وہ جانتے تھے کہ رئیسوں کے خواب کا کیا اعتبار ہے۔ ممکن ہے کہ دینو کی واپسی پر کچھ خیال پلٹ جائے اور یہ واپس ہی نہ آئے۔ ممکن ہے یہ واقعہ بھی کوئی مذاق ہو۔ وہ خود بے وقوف بننا نہیں جانتے تھے بلکہ دوسروں کو بے وقوف بنانا چاہتے تھے۔ اُنھوں نے معاملہ کے تمام پہلوؤں کو جانچ تول کر بڑی متانت سے کہا "لیکن بھیا دینو، سواری لانے کی کیا ضرورت ہے۔ میں تمھارے ساتھ پیدل چلا چلتا ہوں۔"

"اس سے میرے مالک بہت خفا ہوں گے۔" دینو نے جواب دیا۔ "غالباً مجھے مارنے لگیں گے۔ سواری کے بغیر کسی ملاجی کو میں نہیں لے جا سکتا۔"

"لیکن بھئی تم میری بات سمجھے نہیں۔" ملا کرمین نے اپنی پوری چالاکی کو کام میں لاتے ہوئے کہا۔ "اس سے بیگم صاحبہ کے پاک اور سچے خواب کا اثر خراب ہو جائے گا وہ باقی آدھا خواب جسے میں نے دیکھا ہے سواری کی اجازت نہیں دیتا۔ مجھے پیدل چلنا ہی پڑے گا، تم کوئی فکر نہ کرو۔ تم پر کوئی خفا بھی نہ ہوگا۔"

دونوں چل پڑے اور راستہ طے کرنے لگے۔ ملا کرمین مزید روشنی کے لیے بہت بے چین تھے وہ باتوں باتوں میں دینو سے بہت سی معلومات حاصل کرنی چاہتے تھے۔ ان کی چاپلوسی کی زندگی میں یہ پہلا موقع تھا کہ ایک رئیس گھرانے کی خاتون نے ان کو بلایا تھا۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ یہ خواب بھی دیکھا تھا کہ ایک ملا اس راستے سے گزرنے والا ہے۔ وہ سوچ رہے تھے کہ آخر ماجرا کیا ہے؟ کیا لال محل کے رہنے والے آدم خور تو نہیں ہیں؟ کیا ملاجی کو کسی پریشانی یا خطرے میں تو نہیں ڈالا جائے گا؟ کیا انھیں کسی کالے جادو کو کامیاب بنانے کے لیے انسانی قربانی کی ضرورت تو نہیں ہے۔ اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بنگالہ میں جادو، سحر، ٹونے، ٹوٹکے وغیرہ کا رواج بہت زیادہ ہے اور "بنگالے کا جادو" ایک ضرب المثل بن کر رہ گیا ہے (مصنف)

آخر ملا کرمین کی مراد بر آئی اور دینو نے خود ہی خاموشی کو توڑ کر کہا "ملاجی۔ آپ پر تو سب کچھ روشن ہے، سب سے بڑی مشکل یہ ہے کہ چھوٹی بہو صاحبہ کی بیماری نے ان کی ساس یعنی بڑی بیگم صاحبہ اور تمام گھر والوں کا دماغ خراب کر دیا ہے۔"

"ہاں، ہاں۔ مجھے روحانی طور پر یہ معلوم ہو چکا ہے" ملا کرمین نے بڑی چالاکی سے اور چھوٹی بہو صاحبہ کے ساتھ بڑی ہمدردی کا اظہار کرتے ہوئے کہا "مجھے یقین ہے کہ میں جلد ان کو اچھا کر دوں گا۔ ہاں تو وہ بیماری ...."

ملا کرمین نے اس آخری فقرے کو عجیب انداز سے توڑا وہ بہت کچھ جاننا چاہتے تھے۔ لیکن کچھ زیادہ پوچھنے کو خود اپنی "روشن ضمیری" کے دامن پر دھبہ لگانا خیال کرتے تھے۔

دینو کی عادت اکثر باتونی ملازموں کی طرح یہ تھی کہ جب وہ بولنا شروع کرتا تھا تو بولتا ہی چلا جاتا تھا۔ یہ چیز ملا کرمین سننے کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی۔

"وہ بیماری! ملاجی" دینو نے سلسلۂ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا، "آپ تو جانتے ہی ہیں کہ ڈاکٹروں کو خدا کا ڈر نہیں ہوتا سب لامذہب ہوتے ہیں۔ ایک ڈاکٹر نے کہا ہے کہ چھوٹی بہو کو آسٹریلیا ہو گیا ہے۔"

"آسٹریلیا نہیں ہسٹیریا کہا ہوگا، ہسٹیریا" ملاجی نے اپنی طبی واقفیت کا مظاہرہ کرنے کی غرض سے جواب دیا۔

"بات یہ ہے ملاجی کہ ہم بڑے لوگوں کے معاملہ میں مداخلت نہیں کر سکتے" دینو نے کہا، "ورنہ یہ بیماری نہ تو ہسٹریلیا ہے نہ سٹیریا ہے۔ لیکن ایک غریب نوکر کی رائے کی حقیقت ہی کیا ہے۔"

اس پر ملا کرمین نے ایک معنی خیز تبسم کے ساتھ اس کا حوصلہ بڑھایا اور اس کے پیٹ کی بات لینی چاہی۔ دینو نے پہلے اپنی ناک پر انگلی رکھی۔ پھر دونوں کانوں کو پکڑا پھر ہاتھوں کو جوڑ کر اوپر بلند کیا۔ پھر چہرے پر شکن ڈال کر بہت آہستہ سے ایک پراسرار طریقہ پر کہا، "ملاجی حقیقت کچھ اور ہی ہے۔ چھوٹی بہو پر کوئی آسیب آتا ہے۔ میری تو کیا ہستی ہے خود بڑی بیگم کو بھی یہی شبہ ہے۔"

اب ملا کرمین پر تمام حقیقتیں روشن ہو گئیں۔ ان کا تیز فہم دماغ معاملہ کی تہ تک پہنچ گیا۔ ان کو اسی غرض سے بلایا گیا تھا کہ اپنے عمل کے ذریعہ چھوٹی بہو کا آسیب اتاریں یا بھوت بھگائیں۔ ان کو حیرت تھی کہ آسیب کیا اس خاندان

پردہ پشتوں سے مسلط ہو! آخر اس کا سبب کیا ہے کہ آسیب آتا ہے "بہو" پر اور خواب دیکھا "ساس" نے؟ ملا کریمن نے باتوں باتوں میں دینو سے آسیب زدہ چھوٹی بہو کی بیماری یا آسیب زدگی کی تمام علامتوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی معلوم کرلیا ہے کہ اس لڑکی کا مزاج اور اخلاق وغیرہ کیسا ہے۔ انھیں معلوم ہو گیا کہ معتدل حالات میں تو وہ بہت نیک شریف، مہربان اور خوب صورت لڑکی ہے، لیکن جس وقت آسیب اس پر آجاتا ہے تو وہ بہت شور و غوغا مچاتی ہے، سخت کلام اور تیز و تند ہو جاتی ہے اور ایسی ایسی باتیں اور حرکتیں کرتی ہے جنھیں اچھے اور پاکیزہ اخلاق سے تعبیر نہیں کیا جا سکتا۔ ایک روز تو انتہائی جنون کی حالت میں اس نے اپنے کپڑے بھی پھاڑ ڈالے تھے اور لال محل کے اندرونی صحن میں ناچنے لگی تھی۔

یہ سن کر ملا کریمن نے جلدی سے کہا "یہی علامت تو آسیب زدگی کی آخری دلیل ہے! یہ بھوت ضرور کسی ایسے شخص کا ہے جو اپنی زندگی میں عورتوں کو نچاتا تھا یا اگر یہ نہیں تو ناچ دیکھنے کا بہت شائق تھا۔"

"لیکن۔ ملاجی"! دینو نے ڈر کر اور معاملہ کی نزاکت کو سمجھ کر کہا۔ "میں نے جو کچھ آپ سے کہا ہے اس کے متعلق مجھے چھوٹی بہو صاحبہ کی نوکرانی نے خبر دی تھی۔ میں تو اس گھر کا ایک ادنیٰ ملازم ہوں۔ ملاجی، یہ نہ سمجھنا کہ میں نے کچھ کہا ہے۔ مجھے کیا معلوم۔ میں نے تو آپ سے کچھ نہیں کہا ہے نا"

"نہیں دینو۔ تم نے تو کچھ بھی نہیں کہا ہے" ملا کریمن نے جواب دیا۔ "مجھے تو سب باتیں اپنے علم کے زور سے پہلے ہی معلوم تھیں۔ تم یقین کرو کہ تمھاری باتوں کے متعلق میں ایک لفظ بھی زبان پر نہیں لاؤں گا۔ میرا سینہ لوہے کا صندوق ہے۔"

(۲)

ملا کریمن کے آخری فقرے میں ایک حقیقت پنہاں تھی۔ آس پاس کے کم سے کم ایک درجن دیہاتوں میں بدنامیوں اور تہمتوں کے جتنے واقعات ہوئے تھے وہ ان کے دل میں محفوظ رہتے تھے۔ وہ سب کچھ اس خزانے میں جمع کر لیتے تھے، اور حسب ضرورت ان باتوں سے مالی فائدہ اٹھاتے تھے۔ ان کی یہی "پذیرائی" کی عادت ان کے کردار کا اہم ترین جز تھی۔ وہ باتیں کرنے میں دوسروں کی حوصلہ افزائی کرتے تھے اور خود کم بولتے تھے اور معلومات کے پیچ جب ان کے سینے میں بھر جاتے تھے تو بعد کو ان سے د

بہت نفع بخش فصل پیدا کرتے تھے۔

جب ملا کریمن اور دینو منزل مقصود کے قریب آئے تو لال محل کے بڑے پھاٹک کی شان و شوکت نے ملاجی کو خاصا متاثر کیا۔ انھوں نے سمجھ لیا کہ شاید کوئی بڑا شکار ہاتھ آگیا، اور اپنی قسمت آزمائی کے خیال میں وہ مکان کے اندر داخل ہو گئے۔

بنگال کے اندرونی علاقوں کے دیہاتوں کی عورتیں پردہ نہیں کرتیں۔ اور مسلمانوں کی معاشرت میں بھی بہت ہندوانہ رسم و رواج پائے جاتے ہیں۔ اس کا سبب بہت کچھ تو سماجی اثرات کی تہ میں ہے اور کچھ اس واقعہ میں کہ بنگالی مسلمانوں کی ایک بڑی تعداد ان لوگوں پر مشتمل ہے جن کے اجداد ہندو تھے اور اسلامی دور حکومت میں مشرف بہ اسلام ہوئے تھے۔

لال محل میں ملا کریمن کا خیر مقدم بڑی آؤ بھگت کے ساتھ کیا گیا۔ بڑی بیگم ملاجی کو دیکھ کر خوش ہوئیں اور ملاجی بڑی بیگم کے چہرے میں اپنی بھرنے والی جیب کا نقشہ۔ قبل اس کے کہ بیگم صاحبہ کچھ فرمائیں ملاجی نے جھک کر انھیں سلام کیا اور یوں گوہر افشانی شروع کی۔

"بیگم صاحبہ۔ یہ تو ایک معجزہ ہے" ملا کریمن نے "میں نے خواب میں جس مقدس شکل کو دیکھا تھا وہ بالکل آپ سے ملتی جلتی تھی۔ وہی شریفانہ چہرہ، وہی مہربان آنکھیں، وہی وہی اخلاق۔ سبحان اللہ سبحان اللہ۔

قدرت ہے اس خدا کی جس نے جہاں بنایا"

بیگم صاحبہ کو حیرت ہوئی کیا ملاجی نے بھی کوئی دیکھا تھا؟ پھر تو خواب سے خواب لڑ گیا۔ اب اس کی میں کیا شبہ تھا!

"ملا صاحب! کیا آپ نے بھی کوئی خواب دیکھا" بیگم صاحبہ نے استفسار فرمایا۔

"ہاں حضور۔ اب میں کیا عرض کروں" ملاجی نے جواب دیا۔ "خواب تو پھر خواب ہی ہوا کرتا ہے۔ لیکن ایک دوسرے پر اثر انداز بھی ہوتا ہے۔ پھر کچھ کہا نہیں جا سکتا۔ خواب بہت اچھی غذائیں خوب پیٹ بھر کر کھا لینے سے ہوتے ہیں، اور کوئی خواب خالی پیٹ اور فاقہ کشی کا دار ہوا کرتا ہے۔ بیگم صاحبہ میں تو غریب آدمی ہوں۔ بھوکا ہی سو رہنا پڑتا ہے اس پر عمل اور عبادت کی

بھی ہوتی ہے۔ میرا خواب تو بھوکے پیٹ ہی کی پیداوار ہوگا۔ مگر ان خوابوں میں قدرت کے پیغامات بھی چھپے ہوئے ہوتے ہیں۔ بیگم صاحبہ یہ اس مالک کی مہربانی ہے۔"

ملا کرمین کے ان چند فقروں میں اظہار حال بھی تھا حسن طلب بھی اور اپنی بزرگی و عبادت گزاری کا بیان بھی۔ بیگم صاحبہ کو ان کی باتوں سے خاصی دلچسپی پیدا ہوگئی۔ ملا کرمین سمجھ گئے کہ ان کا تیر نشانے پر بیٹھ گیا۔

بیگم صاحبہ نے ہمدردی سے فرمایا "ملاجی آج کل زمین داروں کے دن بھی بہت بُرے گزر رہے ہیں۔ ہم سب کے سب غریب ہیں۔ پھر بھی آپ کو خوش کرنے میں کوئی کمی نہ کی جائے گی۔ ہم سے جو کچھ بھی ہو سکے گا آپ کی خدمت میں پیش کردیں گے۔ ہم بڑے حوصلے والے لوگ ہیں۔ آپ مطمئن رہیں اور میرا کام کردیں۔"

"بہت بہتر" ملاجی نے کہا۔ وہ دل ہی دل میں اپنی چاپلوسی کے کامیاب نتیجے پر خوش ہو رہے تھے۔ اس بات چیت کے دوران میں گھر کے دوسرے افراد بھی ملا کرمین کے ارد گرد جمع ہوگئے تھے۔ جب سب لوگ اطمینان کے ساتھ فرش پر بیٹھ گئے تو ملا کرمین نے چند منٹ کے لیے اپنی آنکھیں بند کرلیں گویا اب وہ مراقبہ و مکاشفہ کی حالت میں چلے گئے۔ سب لوگ نتیجے کے منتظر تھے۔ ملاجی نے اپنی بند آنکھوں کے دیدے پر اتنا زور ڈالا تھا کہ جب ان کی آنکھیں کھلیں تو ان میں ایک ہلکی سی سُرخی موجود تھی۔ یہ "کمالات" انھوں نے کافی مشق سے حاصل کیے تھے۔ آنکھوں کا یہ رنگ ان کے کشف و کرامات کا ایک ثبوت تھا۔ یہ تو بڑی بیگم اور ان کے عزیزوں پر ظاہر ہی تھا کہ ملّا جی کو "لال محل" کا جغرافیہ کبھی نہیں معلوم ہوسکتا، اس لیے کہ وہ پہلے پہل یہاں آئے تھے۔ اس لیے ان کو بڑی حیرت ہوئی جب ملا کرمین نے سب سے پہلے کچھ جغرافیائی حالات بیان کرنے شروع کیے۔

"میرا ایسا خیال ہے کہ اس محل کی پشت پر چہار دیواری کے اندر ایک چھوٹا سا کھنڈر ہے" ملاجی نے نگاہیں نیچی کرکے کہا۔ جیسے وہ کچھ مزید غور کر رہے تھے۔

حاضرین نے اور سب سے زیادہ بڑی بیگم نے اور ان کے چھوٹے صاحبزادے نے جن کی بیوی پر آسیب آیا کرتا تھا ملاجی کے کمال پر حیرت زدہ ہوکر سر ہلایا۔

"ہاں ملاجی ہے تو ایک کھنڈر" بڑی بیگم نے کہا۔

"اور .... اس کھنڈر میں ایک بڑا درخت بھی ہے" ملّاجی نے ذرا رُک رُک کر فرمایا۔

بیگم صاحبہ نے اس کشف کا اعتراف کرتے ہوئے گردن ہلائی۔

"یہ درخت کٹھل کا ہے اور بہت پُرانا ہے" ملا کرمین نے سلسلۂ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا

اب تو ملاجی نے کمال ہی کردیا۔ لوگوں نے سوچا یہ بڑے پہنچے ہوئے بزرگ ہیں۔ ان کی روشن ضمیری کا کیا کہنا۔

"آپ لوگ مجھے معاف کیجیے گا، اور چھوٹے نواب صاحب (بیگم کے چھوٹے صاحبزادے سے مخاطب ہوکر) آپ بھی معاف کیجیے گا۔ اگر میں یہ کہوں کہ چھوٹی بیگم صاحبہ کا رنگ گورا ہے اور وہ خوبصورت بھی ہیں۔ نیک سیرت بھی ہیں اور خوش مزاج بھی۔ اس کہنے میں ایک راز ہے!"

سب لوگ حیرت زدہ ہوگئے۔ ایک دوسرے کی طرف کنکھیوں سے دیکھا اور خاموش رہے کہ دیکھیں اب یہ خدا رسیدہ بزرگ کیا ارشاد فرماتے ہیں۔

ملا کرمین نے ایک مرتبہ پھر مختصر سے مراقبہ میں مصروف ہوئے پھر آنکھیں کھول کر فرمانے لگے۔ "دیکھیے مجھے سب کچھ معلوم ہوگیا ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو کہوں"

"ضرور فرمائیے ملا صاحب" بڑی بیگم اور سب لوگ ہمہ تن گوش ہوکر ملا کے انکشافات کا انتظار کرنے لگے۔

بات یہ ہے کہ کٹھل کا یہ پُرانا درخت اچھا نہیں ہے اس پر ایک آسیب رہتا ہے۔ بڑا شریر ہے۔ بہت بری قوم کا فرد ہے۔ شاید گزشتہ زندگی میں اس کے گھر ناچ گانا ہوا کرتا تھا اس کو کسی نے قتل کردیا تھا۔ جب اس کی روح ایک دوسرے گھر سے نکالی گئی تو یہ شریر اس درخت پر آکر رہنے لگا۔ یقیناً یہ بدمزاج، فضول گو اور سخت کلام بھی ہے۔ میں نے اب یہ پتہ لگالیا ہے کہ یہ شریر آسیب ایک روز آدھی رات کے سناٹے میں اس درخت سے اترا اور چپکے سے چھوٹی بیگم کے جسم میں ناک کی راہ سے سماگیا۔ لڑکی کو چند بار چھینکیں بھی آئیں لیکن یہ شریر آسیب باہر نہ نکلا۔"

مجمع میں ایک کشیدگی یا تناؤ کی سی حالت پیدا ہوگئی کچھ لوگ خوف زدہ ہوگئے۔ بعض کی آنکھیں چمک اٹھیں۔ بڑی بیگم نے زیر لب کوئی دعا پڑھنی شروع کی۔ ملا کرمین نے ان کے خیال کی پوری تصدیق کردی تھی اور ان کے واہمہ کو اچھی طرح ابھارا تھا

حاضرین میں ایک سنسنی سی پھیلی ہوئی تھی۔ ملاجی اپنی کامیابی پر دلی مسرت محسوس کر رہے تھے۔ انھوں نے آسیب زدگی کی وہ تمام علامتیں جو "چھوٹی بہو" میں پائی جاتی تھیں من و عن بیان کر دی تھیں یعنی چلانا، غشی کے دورے، سخت کلامی، تند مزاجی، یہاں تک کہ رقص کا واقعہ بھی ان کی تفصیلات میں شریک تھا اب بھلا شک و شبہ کی گنجائش کہاں باقی تھی۔ آخر میں ملاکرمین نے بیگم صاحبہ کو مخاطب کرکے یہ بھی کہہ دیا کہ خواب کا جو آخری حصہ مدعی نے دیکھا تھا اس میں اس آسیب کو بھگانے اور چھوٹی بہو کو بھلا چنگا کر دینے کی ہدایتیں بھی موجود تھیں۔

(۳)

"چھوٹی بہو" کا نام زاہدہ تھا۔ وہ ایک غریب گھرانے کی لڑکی تھی۔ مگر بہت خوب صورت ہونے کے ساتھ ساتھ بہت حساس طبیعت رکھتی تھی۔ غربت نے بچپن ہی میں اس کو نفسیاتی طور پر ایک ایسی دماغی حالت میں مبتلا کر دیا تھا جسے "احساسِ کمتری" کہتے ہیں وہ نازک بدن اور کمزور بھی تھی اس پر کبھی کبھی بیمار پڑ جایا کرتی تھی۔ مگر یہ بیماری سے زیادہ اس کی شفایابی اس کے لیے سوہانِ روح بن جایا کرتی تھی۔ اس کا سبب یہ تھا کہ اس کے سسرال والے ہمیشہ اپنی دولت مندی کے زعم میں اس کے علاج معالجہ کے کثیر اخراجات کے متعلق شیخی بگھارا کرتے تھے اور ہر موقع پر آپس میں بھی اور آنے والے جانے والوں سے یہی کہا کرتے تھے کہ چھوٹی بہو کی نہ ختم ہونے والی بیماریوں کے سلسلہ میں کلکتہ سے فلاں فلاں نامی گرامی ڈاکٹر بلائے گئے۔ ان کو بڑی بڑی فیسیں ادا کی گئیں اور ان کی آمد ورفت اور دواؤں پر سیکڑوں اور ہزاروں روپے خرچ ہو گئے۔ الغرض زاہدہ اپنے دولت مند سسرال کے لیے اخراجات کا ایک بڑا ذریعہ بن گئی تھی۔ زاہدہ یہ باتیں سن سن کر ہمیشہ دل ہی دل میں کڑھا کرتی۔ اسے خیال ہوتا کہ یہ سارے طعنے اسی کو دیے جا رہے ہیں۔ اس کی غربت و ناداری پر حملے کیے جا رہے ہیں۔ اس کے والدین کی تنگ دستی و پریشان حالی کو بے نقاب کیا جا رہا ہے۔ رفتہ رفتہ اس حساس لڑکی کے اعصاب میں تناؤ پیدا ہوتا گیا۔ اس کا دماغ ایک شدید کشاکش اور بے چینی کی حالت میں مبتلا رہنے لگا۔ اس کی بیماری کا علاج اس کے لیے ایک مزید بیماری کا ذریعہ بنتا چلا گیا۔ یہاں تک کہ اس پر "ہسٹیریا" کے دورے پڑنے لگے۔

آج کی صبح زاہدہ کے لیے بے حد صبر آزما ثابت ہوئی۔ اس کو اپنی خادمہ سے معلوم ہو گیا کہ لال محل کے اندر ایک ملاجی لائے گئے ہیں جو آسیب زدہ لوگوں کا علاج کرتے ہیں اور چونکہ یہ فیصلہ کر لیا گیا ہے کہ "چھوٹی بہو" پر کوئی آسیب آتا ہے اس لیے آج ملاجی اس آسیب کو بھگائیں گے۔ یہ سنتے ہی زاہدہ بہت پریشان ہوئی۔ اس نے اس طرح کے بہتان اور افترا پردازیوں کے افسانے پہلے بھی سنے تھے۔ اسے کیا معلوم تھا کہ ایک دن وہ بھی آئے گا جب اس پر یہ شیطانی تہمت لگائی جائے گی۔ اس خبر نے اس کے دل میں ایک سخت تشویش پیدا کر دی۔ اس کا دماغ تو پہلے ہی کمزور تھا اور اعصابی خرابیاں موجود تھیں۔ دفعتاً اس کے دل میں ایک شدید احتجاجی خلجان پیدا ہوا وہ آپے سے باہر ہو گئی اور خوب چیخ چیخ کر رونے لگی، اور اس کے شور و واویلا کی ہیبت ناک صدائیں اس کے کمرے سے نکل کر اس چبوترے سے مجمع تک پہنچیں جو ملاکرمین کے ارد گرد جمع تھا۔

پھر کیا تھا آسیب زدگی کا اس سے بڑا ثبوت اور کیا چاہیے تھا سب کچھ پرانی روایات و عقائد کے مطابق تھا۔ ملاجی کی آمد نے بھوت کو خوف زدہ کر دیا تھا۔ وہ اسی لیے چیخ رہا تھا کہ اسے اپنی شکست کا اندیشہ ہو گیا تھا۔

دیکھا آپ نے! ملاکرمین نے بڑی بیگم سے مخاطب ہو کر ایک معنی خیز تبسم کے ساتھ کہا۔ "چراغ بجھنے سے پہلے زیادہ بھڑکتا ہے میں ابھی اس شیطان کو سزا دیتا ہوں۔"

سب لوگ سہم گئے۔ اب ملاجی کے عمل کے انتظامات شروع ہوئے۔ ان کی ہدایت کے مطابق ایک کمرہ صاف ستھرا کرکے "معمول" کے لیے درست کیا جانے لگا جہاں چھوٹی بیگم کو لاکر بٹھایا جائے گا۔ اور ملاجی اس کا آسیب اتاریں گے اس اثنا میں ملاکرمین یہ کہہ کر کہ مجھے اپنے عمل کے لیے تالاب سے تھوڑی سی مٹی لانی ہے، کچھ دیر کے لیے باہر چلے گئے اور جب واپس آئے تو دیکھا کہ ان کی ہدایتوں پر پورا پورا عمل کیا جا چکا ہے۔ کمرے میں ایک قالین بچھا ہوا ہے اور اس پر زاہدہ بیٹھی ہوئی ہے۔ ملاجی اس کمرے میں کچھ افسون پڑھتے ہوئے داخل ہوئے اور زاہدہ کے روبرو بیٹھ گئے۔ سامنے کا دروازہ کھلا ہوا تھا اور سب لوگ باہر پوری خاموشی کے ساتھ بیٹھے ہوئے اور کچھ دل ہی دل میں سہمے ہوئے یہ حیرت انگیز تماشہ دیکھ رہے تھے۔ اندر عود و اگر کی بتیاں جل رہی تھیں اور چند دہکتے ہوئے کوئلوں سے لوبان اور برادۂ صندل کی خوشبو پورے کمرے میں پھیل رہی

تھی۔ تھالیوں میں کچھ پھول اور کچھ الائچی دانے رکھے ہوئے تھے۔ ایک تھالی میں سرسوں کی کافی مقدار تھی اور ملا کے پہلو میں ایک خالی بوری بھی رکھ دی گئی تھی جس کا مطلب یہ تھا کہ شکست خوردہ آسیب کو اس میں بند کر کے تالاب میں ڈال دیا جائے گا۔

زاہدہ کے چہرہ پر ایک ملکوتی حسن چھایا ہوا تھا۔ وہ ایک نیم خوابی کی سی حالت میں بالکل خاموش اور تصویر حیرت بنی بیٹھی تھی۔ لیکن یہ غیر معمولی سکون کسی آنے والے طوفان کا پتہ دے رہا تھا۔ اس کو یہ تو معلوم ہی تھا کہ ایک اجنبی شخص اس کے روبرو بیٹھا ہوا ہے۔ اس کی خودداری پر ضرب کاری لگ رہی تھی۔ اس کا تحت شعوری دماغ ان حالات سے بغاوت کر رہا تھا۔ اس کے صبر کا پیمانہ لبریز ہو رہا تھا۔ اس کے اعصاب میں حد سے زیادہ تناؤ پیدا ہو گیا تھا اور اس کی طاقت برداشت قطعاً جواب دے چکی تھی۔

ملاکرمین تیزی سے کچھ پڑھتے جاتے تھے اور انگلیوں سے الٹے سیدھے اشارے بھی کر رہے تھے۔ اس عمل کے سلسلہ میں یہ بھی ضرور تھا کہ سرسوں کے کچھ دانے دم کر کر کے "مریضہ" پر پھینکے جائیں۔ چنانچہ ملاکرمین نے جوں ہی پہلی مرتبہ مٹھی بھر سرسوں اٹھا کر زاہدہ پر پھینکے، زاہدہ کی برداشت کے آخری بندھن بھی ٹوٹ گئے اور اس کا دماغی توازن یکایک اس طرح ختم ہو گیا کہ اس نے ملاکرمین کو گالیاں دینی شروع کیں "بھاگ جاؤ یہاں سے لچے بدمعاش! اگر میرا اختیار ہوتا تو میں تمہیں گدھے پر بٹھا کر اور تمہارا چہرہ توے کی کالک سے سیاہ کر کے یہاں سے نکلوا دیتی۔"

اب لوگوں پر ملاکرمین کا وہ بیان بھی سچا ثابت ہو گیا کہ یہ آسیب کسی کمینہ اور چھوٹے خاندان کا فرد ہے۔ اس کے بعد ملاجی نے چند پھول اٹھائے اور ان پر کچھ دم کر کے زاہدہ کے سر پر زور سے پھینکا۔ غریب اور مجبور زاہدہ اور بھی زور زور سے چیخنے لگی اس پر ہسٹیریا کا دورہ شروع ہو گیا تھا اس نے پھر "بدمعاش" اور "شریر کتے" اور "شیطان" اور اسی طرح کے بے شمار خطابات سے ملاجی کی تواضع کی دیکھنے والوں کو آسیب کی موجودگی کا پورا یقین تھا، اور وہ سراسیمگی کی حالت میں ایک دوسرے کی طرف معنی خیز اشارے کر رہے تھے۔ لیکن ملاکرمین بالکل مطمئن تھے۔

ملاجی نے ادھر ادھر نگاہیں ڈال کر اور کمرے کے باہر والوں کو کانا پھوسی میں مصروف دیکھ کر انتہائی چالاکی کے ساتھ بہت ہی دبی ہوئی آواز میں چھوٹی بیگم سے کہا "شہزادی صاحبہ آپ اس قدر کیوں چیختی ہیں اور مجھ غریب کو گالیاں کیوں دے رہی ہیں؟"

"تم مکار ہو۔ فریبی ہو، جھوٹے ہو" زاہدہ نے جواب دیا۔

"یہ سب کچھ مجھے تسلیم ہے" ملاکرمین نے پھر آہستہ سے کہا، "میرے باپ یا دادا کسی نے بھی کسی بھوت پریت کا مقابلہ نہیں کیا ہے۔ آپ ایک اچھی لڑکی بن جائیے۔ ان باتوں کو چھوڑ دیجیے۔ جب آپ کے دل میں دورہ پڑنے کا خیال آئے تو جھٹ اس خیال کو باہر نکال دیجیے۔ پوری طاقت سے اس کو دفع کرنے کی کوشش کیجیے۔ قوت ارادی کو مضبوط بنائیے اور اس سے کام لیجیے۔ اپنے دماغ اور اپنے خیالات کو دوسری باتوں کی طرف پھیر دیجیے۔ ہنسی خوشی کی باتیں دل میں لایا کیجیے۔"

ایک خاص موقع پا کر ملاکرمین نے یہ باتیں جلدی جلدی کہہ ڈالی تھیں تاکہ باہر کے لوگ سمجھنے نہ پائیں۔ ان کو خیال ہوا کہ ملاجی آسیب کو آہستہ آہستہ کچھ سمجھا رہے ہیں اور چھوٹی بیگم کو چھوڑ کر بھاگ جانے پر راضی کر رہے ہیں۔

"او دغا باز۔ او مکار" پھر آسیب زدہ چھوٹی بہو نے پر زور آواز میں کہا۔

ملاکرمین ہنس کر بولے "میں جانتا ہوں۔ تم بڑے ہی شریر بھوت ہو۔ تم اس طرح نہیں مانو گے۔ میں تمہیں سخت ترین سزا دوں گا۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ لات کے بھوت باتوں سے نہیں مانتے۔ میں اب بھی کہتا ہوں کہ اے شیطان کے بچے تو جلد چھوٹی بہو صاحبہ کو چھوڑ کر بھاگ جا۔ جلد بھاگ اے غول بیابانی، روح شیطانی، کیڑے مکوڑوں کے کھانے والے، نیک انسانوں کو بہکانے والے خبیث، خناس جلد بھاگ جا۔"

"نہیں میں نہیں جاؤں گا۔" مریضہ نے بدحواسی میں جواب دیا۔

"کیا کہا۔ ذرا پھر تو کہنا! نہیں جاؤں گا؟" ملاکرمین نے خفگی ظاہر کرتے ہوئے کہا۔ "اچھا تو میں ابھی تجھے تیرے کرتوت کا مزہ چکھاتا ہوں۔ میری جادو کی گولیاں تجھے آن کی آن میں جلا کر خاک کر دیں گی۔"

یہ کہتے ہوئے ملاکرمین نے اپنی جیب سے ایک چھوٹا

سائبس نکالا۔ اس میں سے مینڈک کے چند بہت چھوٹے بچے برآمد ہوئے جن کی جسامت چنے یا مٹر کے دانوں کے برابر تھی۔ (تا اب تک ملاکرمین کے جانے کا راز اسی میں مضمر تھا)۔ اس کے بعد انھوں نے دوسری جیب سے ایک بڑا سا کیلا نکالا جو اچھی طرح پک جانے کے باعث کسی قدر پلپلا ہوگیا تھا۔ اس کیلے کے چند ٹکڑے کر کے انھوں نے ایک ایک ٹکڑے کے اندر ایک ایک مینڈک کے بچہ کو اپنی انگلیوں سے گھسا دیا اور پھر کف دست پر رکھ کر ان کی گولیاں سی بنا ڈالیں یہ ایک ایسا علاج تھا جو خلل اعصاب کے مریض کے لیے اس کی مشتعل اور ہیجان زدہ طبیعت میں ایک ردعمل پیدا کر کے اسے سکون کی طرف لا رہا تھا۔ زاہدہ بالکل خاموش بیٹھی ہوئی ان گولیوں کو دیکھ رہی تھی جو مینڈک کے بچے اور کیلے سے مرکب کی جارہی تھیں۔ اس کے لیے مشکل ہوگیا تھا کہ وہ اپنی آنکھوں کی شہادت پر بھی یقین کر سکے۔ وہ سوچ رہی تھی کہ کیا یہ شخص جو آسیب اتارنے آیا ہے خود ہی کوئی آسیب یا خبیث تو نہیں ہے

"چھوٹی بیگم، چھوٹی بہو صاحبہ۔ شہزادی صاحبہ" ملاکرمین نے براحترام اور محبت آمیز الفاظ سے زاہدہ کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "آپ مجھے معاف کریں۔ لیکن چوں کہ آپ اس بڑے گھرانے کی سب سے چھوٹی اور سب سے چہیتی ملکہ رانی ہیں اس لیے آپ کو صحت یاب ہونا ہی پڑے گا۔ آپ کی تن درستی ہی پر سب لوگوں کی خوشی و شادمانی منحصر ہے۔ میرا فرض ہے کہ میں آپ کو اچھا کر دوں۔ میں بالکل مجبور ہوں اس لیے مجھے آپ سے یہ کہنا ہے کہ ان گولیوں میں سے ایک تو ابھی نگل جائیے اور پھر آٹھ آٹھ گھنٹوں کے بعد ایک ایک گولی نگلتی رہیے۔ یہی آپ کے مرض کا علاج ہے .... نہیں نہیں آپ اس طرح سر نہ ہلائیں انکار کی بالکل گنجائش نہیں ہے۔ آپ بہت اچھی لڑکی ہیں۔ بہت اچھی شہزادی ہیں لیجیے اس جادو کی گولی کو نگل جائیے۔"

قدیم طریقۂ علاج میں چھالے اور آبلے پیدا کرنے والی دوا بھی مریض کو دی جاتی تھی۔ اس گندی گولی سے جس کے اندر مینڈک کا بچہ بند تھا زاہدہ کی روح بغاوت کر رہی تھی۔ گویا یہ دوا اس کے دل میں احتجاجی چھالے پیدا کر رہی تھی یا یوں کہیے کہ اس کے دل کے پھپھولے پھوٹ پڑنے کے قریب تھے۔ اس پر ایک انتہائی ردعمل طاری ہوگیا تھا۔ اس کی نیم خوابی میں بیداری کی سی حالت پیدا ہو رہی تھی اس کا دماغی توازن اب درست ہوگیا تھا۔ اس نے فوراً اس معاملہ کی سنگینی کو محسوس کر لیا اور دونوں ہاتھ جوڑ کر ملاکرمین سے بولی "اب میں کبھی بیمار نہیں پڑوں گی۔ اب میں چیخنا چلانا چھوڑ دوں گی۔ اب میں اپنے جذبات کو قابو میں کر لوں گی۔"

"میں بہت خوش ہوں کہ آپ ایسا اچھا وعدہ کر رہی ہیں۔" ملاکرمین نے مسرت آمیز لہجے میں کہا "میری چھوٹی شاہزادی صاحبہ اب بالکل اچھی ہوگئیں۔ لیکن چھوٹی ملکہ اس جادو کی گولی کو ہمیشہ یاد رکھیے گا۔ اس وقت اگر آپ اسے نہیں نگل سکیں تو کوئی بات نہیں ہے۔ بعد کو جب کبھی آپ کے دماغی توازن جاتا ہوا محسوس ہو جھٹ ایک گولی نگل لینا۔ میں بڑی بیگم صاحبہ کو اس کی ہدایت بھی کر دوں گا۔"

"نہیں، نہیں" زاہدہ نے ڈر کر پھر وعدہ کیا "اب کبھی ایسا نہ ہوگا۔ آپ بالکل مطمئن رہیں۔"

"خیر، پھر بھی چند گولیاں رکھ چھوڑنے میں کیا مضائقہ ہے۔"

"خدا کے لیے مجھے معاف کر دیجیے۔"

کمرے سے باہر والے لوگ اندر کے حالات جاننے اور سمجھنے کے لیے بے چین تھے۔ بڑی بیگم سب سے زیادہ مضطرب ہو رہی تھیں۔ زاہدہ کا شوہر بھی حیران تھا کہ یہ کیا ہو رہا ہے۔ دروازہ کھلا ہوا تھا۔ مگر یہ پُراسرار باتیں سننے کے لیے چند آدمیوں نے اپنے سر دروازے کے اندر کیے۔ دیکھا تو چھوٹی بیگم مطمئن ہیں اور ملاکرمین انھیں کچھ سمجھا رہے ہیں۔ انھیں خیال ہوا کہ شاید آسیب نے خوف زدہ ہو کر ملاجی کو پیغام صلح دے دیا ہے۔

ملاکرمین اپنے آخری فرض کو بھولے نہ تھے۔ دوسروں کو دکھلانے کے لیے "آسیب" کو قید کر لینے کا مظاہرہ انھیں کرنا ہی تھا۔ انھوں نے دوسرے ڈبہ میں ایک بڑا سا مینڈک رکھ چھوڑا تھا۔ انتہائی چالاکی اور ہاتھ کی صفائی کے ساتھ لوگوں کی آنکھیں بچا کر انھوں نے اس مینڈک کو نکالا اور جھٹ بوری میں ڈال کر بہ آواز بلند یہ اعلان کر دیا کہ "آسیب گرفتار ہوگیا۔"

پورے مجمع پر ایک حیرت طاری تھی۔ ملاکرمین نے بڑی بیگم صاحبہ کو اور ان کے چھوٹے صاحب زادے (زاہدہ کے شوہر) کو کمرے میں آنے کی دعوت دی۔ مینڈک اپنی رہائی کے لیے بے قرار تھا اور تیزی سے بوری کے اندر اچھل کود رہا تھا۔ دونوں آدمی جھجک کر پیچھے ہٹ گئے۔ ملا نے بوری کو ایک جھٹکا دے کر کہا "اب یہ قیدی نہیں بھاگ سکتا۔

سوال وجواب

دوا بھی ضروری ہے

سوال: امریکی اور انگریزی رسالوں میں میری نظر سے ایلوپیتھک طریقۂ علاج کے حامیوں پر بڑی بڑی سخت تنقید یں گزری ہیں۔ حالاں کہ امریکا اور یورپ میں زیادہ تر یہی طریقۂ علاج رائج ہے۔ بعض جگہ ہومیوپیتھک بھی کسی حد تک مقبول ہے لیکن ایلوپیتھک کے مقابلہ میں پھر بھی اس کی کوئی حیثیت نہیں ہے، محض ضمنی طریقۂ علاج کے طور پر رائج ہے۔ لطف یہ ہے کہ خود بڑے بڑے ممتاز ڈاکٹروں نے ایلوپیتھک کی بھد اڑائی ہے۔ مثال کے طور پر چند مشہور ڈاکٹروں رائے درج ذیل کرتا ہوں۔ بعض تو مجرد دوا دینے کے قائل ہی نہیں معلوم ہوتے اور دوا خواہ کیسی ہی ہو اسے زہر سے تعبیر کرتے ہیں چنانچہ ڈاکٹر ٹرال کہتا ہے:-

"جو چیز ہمارے جسم میں جا کر ہمارے جسم کا
جزو بن جائے اسے غذا سمجھو اور جس میں یہ
خصوصیت نہ ہو وہ بلاشبہ زہر ہے۔
گویا جو کھانے کی چیز غذا کے قبیل سے
نہیں ہے وہ زہر ہے"

تمام قسم کی دوائیں خواہ وہ حیوانات سے بنائی جائیں یا نباتات سے وہ سب کی سب زہر ہیں۔ میرے نزدیک دوا دنیا میں مرض کے اسباب میں اضافہ کرنے کے مرادف ہے۔ یہ ایک بیماری کو دباتی ہے اور دوسری کو ابھارتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ خود دوا بھی بیماری کے اسباب میں سے ایک سبب ہے۔ جب حال یہ ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک سبب دوسرے سبب کا علاج کردے اور ایک زہر جسم میں جا کر دوسرے زہر کو نکال دے۔ غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ دوا دے کر تو آپ بیمار کی کش مکش میں مضر اضافہ کریں گے۔ اس کی طبیعت کو مزید کش مکش میں ڈال دیں گے۔ اب تک وہ مرض سے لڑ رہی تھی۔ اس کے بعد اصل مرض کے ساتھ ساتھ اس دوا کے پیدا کردہ اثرات سے بھی اسے لڑنا پڑے گا میری سمجھ میں نہیں آتا کہ جب ایک مریض کو زہر دینے کا حکم نہ اللہ کی کتاب دیتی ہے اور نہ جدید فلسفہ تو پھر آخر ہم اس کام کو کیوں رواج دیں جس سے انسانوں کی آبادی بڑھنے کے بجائے اور گھٹے۔

ایک دوسرا مشہور ڈاکٹر ایوانز نامی لکھتا ہے:-

"موجودہ میڈیکل پریکٹس اپنی بہترین شکل میں بھی غایت درجہ ناقابلِ اطمینان اور غیر یقینی طریقۂ علاج ہے۔ نہ اس میں عقلِ سلیم کا پتہ چلتا ہے اور نہ اس کی بنا کسی معقول فلسفہ پر معلوم ہوتی ہے"

ڈاکٹر اوسلر لکھتا ہے:-

"دوائیں غیر یقینی، ناقابلِ اطمینان اور ناقابلِ بھروسا ہیں۔ ایک نوجوان ڈاکٹر کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کے مرکب مکسچروں سے فائدے کے بجائے مریضوں کو نقصان زیادہ پہنچ رہا ہے"

ڈاکٹر جے۔ ایم گڈ کی رائے ہے کہ:-

میڈیکل سائنس موٹی موٹی اصطلاحات کا گورکھ دھندہ ہے اور انسانوں پر جو ہماری دواؤں کا اثر مرتب ہوتا ہے وہ غایت درجہ غیر یقینی ہے۔ ہاں البتہ ان دواؤں کا ایک اثر تو یقینی ہے وہ یہ کہ جنگ، وبا اور قحط مل کر بھی اتنی جانیں نہیں لے مرتے جتنی فقط یہ تنہا لے مرتی ہے۔

ڈاکٹر کیسر لکھتا ہے:-

"یہ پرانی مثل اکثر کیسز میں بالکل صحیح ثابت ہوتی ہے کہ مرض سے زیادہ دوا سے نقصان پہنچتا ہے۔ بہت سی جسمانی خرابیوں کا علاج محض قدرت ہی کردیتی ہے ایک طبیب جو کچھ کرسکتا ہے وہ بس اسی حد تک ہے کہ بیماریوں کی علامات کو نوٹ کرتا رہے اور حسنِ تدبیر اور عقلِ سلیم سے کام لے کر مریض کو صحت کی طرف لائے اور یہ دیکھتا رہے کہ مرض کے مضر اثرات بیمار کے جسم میں رہنے نہ پائیں۔ لیکن اگر وہ اس سے کچھ زیادہ کرنے کی جرأت کرے گا اور مریض کے دوائیں استعمال کرنے کے شوق میں اضافہ کرے گا تا کہ اپنا حلوا مانڈہ سیدھا کرے

تو بلاشبہ وہ سخت نقصان پہنچائے گا۔"

"بہت سی مصنوعی بیماریاں ایک ڈاکٹر کے سی قسم کے لالچ کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہیں اور بلاخوف تردید کہا جا سکتا ہے کہ مرض پرانا ہی دواؤں کے استعمال سے ہوتا ہے اس وجہ سے میں تو ہر مریض کو موجودہ دواؤں کے دور خبط میں یہی مشورہ دوں گا کہ وہ ایک ڈاکٹر سے اسی طرح خوف کھائے جس طرح ایک خطرناک سانپ سے۔"

پروفیسر ڈاکٹر بوک لکھتا ہے کہ:۔

دو ڈاکٹر جسے دوائیں دینے کا بہت شوق ہو میرے بستر علالت کے قریب بھی نہیں آنا چاہیے۔

بلوم امریکا ایک مشہور ہومیوپیتھ (قدرتی علاج کا ماہر) کہتا ہے کہ:۔

قدرتی موت مرنا اس سے بدرجہا بہتر ہے کہ آپ زہریلی دواؤں کے اثرات سے مریں۔ اگر قدرتی طریقۂ علاج آپ کو دوبارہ صحت لانے میں کامیاب نہیں ہو رہا تو میں آپ یقین دلاتا ہوں کہ وہ طریقۂ علاج آپ کی صحت کو واپس نہیں لا سکتا، جو زہر سے علاج کرتا ہو۔ اس سے تو آپ کو نقصان ہی پہنچے گا اصل مرض سے اتنے آدمی نہیں مرتے جتنے دواؤں کے اثرات سے مرتے ہیں

ڈاکٹر ہین سن کروز کہتا ہے کہ۔

"آج جس طریق پر ڈاکٹری کی جا رہی ہے یہ انسان کے لیے طاعون کا حکم رکھتی ہے۔ خونی لڑائیوں میں اتنے انسانوں کا خون نہیں ہوا ہے جتنا اس طریقہ علاج نے انسانوں کی بستیوں کی بستیاں ختم کر دیں"

ان کے علاوہ اور بھی بڑے بڑے ڈاکٹر ہیں جنہوں نے ایلوپیتھک طریقۂ علاج کی مذمت کرتے کرتے نفس دوا ہی کو سرے سے انسان کے لیے سخت مضر بتایا ہے۔ آپ اپنے رسالے میں دوائی طریقۂ علاج کو نہیں بتاتے۔ بلکہ اس کے برعکس زیادہ زور اسی پر دیتے ہیں کہ صحیح طریق پر رہا سہا جائے اور صحیح و متوازن غذا کھائی جائے۔ کیا آپ بھی دوائی طریقۂ علاج کے بالکل قائل نہیں ہیں؟ میں چاہتا ہوں ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں اس موضوع پر روشنی ڈالیے۔ ڈاکٹروں کی مندرجہ بالا رایوں کو تو پڑھ پڑھ کر وحشت ہوتی ہے کہ آخر بیمار پڑ جانے کے بعد آدمی ڈاکٹروں اور طبیبوں کے پاس نہ جائے تو کیا کرے؟

محمد عقیل لکھنؤ

جواب:۔ اصل میں ایلوپیتھک طریقۂ علاج نے جس وقت میدان ترقی میں قدم رکھا تو کچھ ایسے نظریات قائم کیے کہ جن کی صحت بڑی حد تک آج مشتبہ ہو کر رہ گئی ہے۔ یورپ اور امریکا میں ایسے ڈاکٹر بھی تھے اور اب بھی ہیں جو نہ اس وقت ان نظریات پر ایمان لائے تھے اور نہ اب ہی انھیں صحیح سمجھتے ہیں۔ ان حق پرستوں نے دیکھا کہ ان نظریات کو حقائق سمجھ کر دوا ساز کمپنیوں نے بڑی بڑی پیٹنٹ دوائیں ایجاد کیں، بڑے بڑے زبردست انجکشن نکالے اور ان کو مقبول بنانے اور مجرب ثابت کرنے کے لیے باقاعدہ کتابیں تک لکھوائیں اور اس قدر زور و شور کے ساتھ ان کا پروپیگنڈہ کیا کہ اس کے بعد کسی صاحب فن کی مجال نہ تھی جو ان کے خلاف زبان کھول سکتا۔ یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ پروپیگنڈہ میں بڑی قوت ہے۔ تھوڑے ہی عرصہ میں پورے یورپ، امریکا اور ان کے زیر نگین جتنے بھی ممالک تھے ان سب میں ان دواؤں کے لیے زمین تیار ہو گئی ——— نظریہ جراثیم سے بھی بڑا کام لیا گیا ہر مرض میں جو جراثیم پائے جاتے ہیں انھیں اس خاص مرض کا سبب بتایا۔ اس اصول کو بنیاد مان کر اب کیا تھا بیسیوں دوائیں نزلہ، زکام، کھانسی، سوزاک، آتشک، طاعون اور چیچک وغیرہ امراض کی مارکیٹ میں آ گئیں جن کے بنانے والوں نے دعوے کیا کہ یہ دوائیں ان امراض کے مخصوص جراثیم کو ہلاک کر کے مریض کو ان امراض سے ہمیشہ کے لیے نجات بخش دیتی ہیں۔ شروع شروع میں تو ان نظریات کے مخالف ڈاکٹر خاموش رہے اور ان دواؤں کے اثرات کو دیکھتے رہے۔ جب تجربہ و مشاہدہ نے بتایا کہ ان دواؤں سے تو زیادہ سے زیادہ عارضی طور پر مرض دب جاتا ہے اور کچھ عرصے بعد مریض دیگر خوفناک امراض کا بھی شکار ہو جاتا ہے تو انھیں موقع مل گیا کہ یہ ان دواؤں کے خلاف لکھیں۔ چنانچہ ان کی دوا دشمنی نے زور پکڑا اور اس قدر زور پکڑا کہ اب ان کے ہاں دوا کا نام زہر ہو گیا۔ اب دوا خواہ کیسی ہی ہو اگر

زہر سے کم نہیں سمجھیں گے۔ یہ گویا دوسری انتہا تھی جس پر یہ طبقہ پہنچ گیا۔ ورنہ مجرد دوا کو کسی طرح بھی کوسنا صحیح نہیں۔ یہ تو آپ کا غلط طریقہ استعمال ہے جو قابل ملامت ہو نہ کہ دوا۔

مثال کے طور پر چیچک کے ٹیکے کو لیتا ہوں اس میں مصنوعی طریق پر ایک تن درست آدمی کے جسم میں پیپ داخل کرکے چیچک پیدا کی جاتی ہے۔ وہ پیپ گائے کے بچھڑے میں چیچک پیدا کرکے اس کے زخم سے حاصل کی جاتی ہے۔ یہ طریقہ علاج اس مفروضہ پر قائم کیا گیا ہے کہ وہ شخص جسے ایک مرتبہ چیچک ہو جائے دوبارہ نہیں ہوتی۔ اس نظریہ پر چیچک سے محفوظ رکھنے کے لیے بچوں میں چیچک زدہ بچھڑے کے زخم سے پیپ لے کر ایک تن درست بچے کے جسم میں داخل کر دی جاتی ہے تاکہ اسے ہلکی سی چیچک نکل آئے۔ اس طرح جب اسے چیچک ہو جائے گی تو پھر وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو جائے گا۔

ڈاکٹر ڈی۔ وی بیکاک کہتا ہے کہ چیچک والا ٹیکہ اصل میں جینر نے نہیں دریافت کیا تھا۔ اس نے تو فقط اتنا کیا کہ پرانے توہمات اور قصے کہانیوں میں سے کچھ سن سنا کر اسے ذرا طریقے سے پیش کر دیا۔ اس وقت پارلیمنٹ کے ممبروں میں اس کے کچھ دوست بھی تھے۔ انھوں نے سفارش کر کر کے انگریزی حکومت سے اسے ۱۵ ہزار ڈالر یعنی ۳۰ ہزار پاؤنڈ دلوائے۔ وہ حضرت تو حکومت سے رقم لے کر ریٹائر ہو گئے۔ اب متعلقہ پارٹیوں نے اس غلط اصول کو اخبارات کے ذریعہ خوب اچھالا اور غلط سلط اعداد و شمار سے ناواقف پبلک کو خوب بہکایا۔ اصل میں یہ خیال کہ جسے ایک مرتبہ کاؤ پوکس (بچھڑے والی چیچک) ہو جائے گی اسے پھر چیچک نہیں ہوگی، گلاسسٹر شائر کے گوالوں اور دودھ والوں میں جینر کے عالم وجود میں آنے سے پہلے پھیلا ہوا تھا اور جینر کی اس دریافت کے اعلان سے ۲۰ سال قبل جسٹی نامی ایک بوڑھے کسان نے اپنے پورے خاندان میں مصنوعی کاؤ پوکس پیدا کی تاکہ وہ سب آئندہ کے لیے چیچک سے محفوظ ہو جائیں۔ اب جینر کی دریافت کا حال بھی ذرا سن لیجیے۔ ان حضرت نے کہیں سیرا نامی ایک گوالن کے ہاتھوں اور جسم کے دوسرے حصوں پر کچھ ایسے دانے نکلے ہوئے دیکھے جو چیچک سے بہت مشابہ تھے اسے فی الواقع آتشک کا ایک ہلکا سا حملہ ہوا تھا۔ انھوں نے جو اس لڑکی سے پوچھا کہ یہ تیرے کیا ہوا تو وہ ڈری کہ کہیں یہ ان گرمی کے دانوں کے اصل سبب کو نہ پا لے جو اس کے جسم پر محض غلط کاری کے نتیجہ میں نکل آئے۔ اس نے انھیں نہایت ہوشیاری سے بہکا دیا۔ اس نے بتایا کہ وہ ایک گائے کا دودھ دوہ رہی تھی۔ اس کے تھنوں سے یہ چھوت لگی ہے جینر بے چارہ نہ تو ڈاکٹر تھا اور نہ ہی سائنس داں کہ وہ اصل صورت حال کو سمجھ جاتا۔ وہ بہک گیا۔ جسٹی کے واقعہ اور کسانوں اور گوالوں میں عام طور پر اس خیال کے برسوں سے عام ہونے نے کہ جسے ایک بار کاؤ پوکس ہو جائے اسے پھر کبھی عمر بھر چیچک نہ ہوگی، اس سے دل میں یہ خیال ڈال دیا کہ اگر مصنوعی طور پر کاؤ پوکس پیدا کر دی جائے تو چیچک سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی۔ چنانچہ اس نے فوراً جرأت کرکے ملک بھر میں اعلان کر دیا کہ جو شخص ایک مرتبہ بچھڑے کے سیرم کا ٹیکہ لگوائے گا ہمیشہ ہمیشہ کے لیے چیچک کے حملہ سے محفوظ ہو جائے گا۔

اس کے بعد یہ مشاہدے میں آیا کہ جب کبھی کسی شہر یا قصبہ میں چیچک نے وبائی شکل اختیار کی تو عام طور پر سب سے پہلے وہی لوگ پکڑے گئے جن کے ٹیکے لگ چکے تھے جب جینر کے شاگردوں نے اس کا یہ اثر دیکھا تو فیصلہ کیا کہ ایک شخص کو ہر دسویں سال چیچک کا ٹیکہ لگوانا چاہیے جب کہیں وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہوگا۔ لیکن اس پر بھی صورت حال نہیں بدلی تو پھر یہ طے ہوا کہ ہر سات سال میں ٹیکا لگوایا جائے۔ اس کے بعد پھر تین سال پر آ گئے اور اب تو یہ ہے کہ چیچک سے بچنے کے لیے ہر سال ٹیکہ لگوانا ضروری ہے۔

لیکن ان تمام احتیاطی تدابیر کے بعد بھی آج ہم دیکھ رہے ہیں کہ چیچک کی وبا اب بھی اسی طرح پھوٹ نکلتی ہے اور اگر کہیں اس کا زور کم ہے یا جلد قابو میں آ جاتی ہے تو اس کا اصل سبب ٹیکہ نہیں ہے بلکہ صفائی ستھرائی ہے جو متمدن ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں میں پیدا ہوتی جا رہی ہے۔

یہ تو میں نے ایک نظریہ کا ذکر کیا ہے ایسے ہی بہت سے نظریے لوگوں نے پیش کیے جو اب قطعی غلط ثابت ہو چکے ہیں خود میڈیکل پریکٹیشنر تک انجکشنوں کے حتمی علاج ہونے کے قائل نہیں رہے۔ مگر بے چارے کیا کریں۔ اگر صاف صاف بتا دیں تو کھائیں کہاں سے۔ اس لیے اپنے پیٹ کے خاطر توہمات کو کم کرنے کے بجائے اور بڑھنے ہی دیتے ہیں۔

آج کل ایلوپیتھک طریقہ علاج میں سیرم، اینٹی ٹاکسن اور ویکسین کا بڑا زور ہے۔ تقریباً تمام میڈیکل تحقیقات اسی رخ پر جاری ہیں۔ ہر ماہ میڈیکل رسالے اور اخبارات کسی نہ کسی

نئے سرم اور اینٹی ٹوکسن کی ایجاد کا اعلان کرتے ہیں جن کے متعلق یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ فلاں فلاں بیماری سے انسان کو صحت یاب کر دیتے ہیں یا ہمیشہ کے لیے محفوظ کر دیتے ہیں۔ میں یہ سوچتا ہوں کہ اگر میڈیکل تحقیقات ان ہی خطوط پر چلتی رہی اور ہر ماہ سال ان سیرموں کے ایجاد ہونے کا یہی حال رہا اور جس طرح چیچک کے ٹیکہ سے متاثر ہو کر حکومت نے اس کو قانوناً لازمی قرار دیا ہے اسی طرح کسی دوسرے زہریلے مادّے کے انسانی جسم میں لازماً داخل کرنے کے لیے قانون بن گیا تو کیا نتیجہ ہوگا۔ اس سے پہلے کہ ایک سن بلوغ کو پہنچے گا اس غریب کے خون میں کیا کچھ نہ داخل کر دیا جائے گا۔ چیچک، ہائیڈروفوبیا، ٹیٹانس، گردن توڑ بخار، تپ محرقہ، زرد بخار، سرخ بخار، ملیریا، خناق، نمونیا، تپ دق، طاعون، ہیضہ اور خدا جانے کس کس بیماری کے جراثیم کا سرم اور ویکسین اس کے خون میں پہنچ چکے گا۔ اگر یہی سلسلہ رہا ہے تو ملک بھر میں شاید ہی کوئی متنفس ایسا بچے جس کا خون سینکڑوں قسم کے نہایت گندے جراثیم کا کلچر نہ بن جائے اور جوان ہونے سے پہلے ہی جس کے جسم میں ٹونسلز، زائدہ دودیہ اور چند اور جسم کے دیگر حصے محکمہ صحت کی طرف سے زبردستی نہ نکلوا دیے جائیں۔

میں قدرتی طریقہ علاج کو جسے انگریزی میں نیچر و پیتھی کہتے ہیں اس قدر ہمہ گیر نہیں سمجھتا ہوں کہ ہر مرض مجرد اسی کے بل پر علاج پذیر ہو جائے۔ میں تو طب قدیم کے ساتھ ساتھ قدرتی طریقہ علاج سے مدد لینے کا قائل ہوں۔ البتہ مریض کو زیادہ عرصہ دواؤں میں رکھنے کا میں ہرگز قائل نہیں ہوں کہ اس سے فائدے کے بجائے نقصان کے زیادہ امکانات ہیں۔ اور رسالے میں جو قدرتی طریق پر رہنے سہنے اور صحیح غذا کھانے پر زور دیتا ہوں تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اگر ہم بیمار ہو جائیں تب بھی دوا کو ہاتھ نہ لگائیں۔ میری کوشش تو اس طرف متوجہ کرنے سے یہ ہوتی ہے کہ لوگ صحیح طریق پر زندگی بسر کریں گے تو ان کے بیمار پڑنے کے امکانات کم سے کمتر ہوتے جائیں گے۔

سوال:۔ میرا چار ماہ کا بچہ بظاہر ٹھیک ہے اور سوتا بھی خوب ہے لیکن اس کا وزن مجھے کچھ کم معلوم ہوتا ہے۔ ہر ہفتہ دو تین اونس سے زیادہ اس کا وزن نہیں بڑھتا۔ میں اسے اپنا ہی دودھ پلا رہی ہوں اور آئندہ بھی اپنا ہی دودھ پلانے کا ارادہ ہے لیکن بعض میرے مربیوں نے مشورہ دیا ہے کہ میں اس دودھ چھڑا دوں حالانکہ بچے کے پینے کے لیے دودھ کافی نکلتا ہے۔ آپ کا اس سلسلہ میں کیا مشورہ ہے۔ خواہ آپ سیدھے جواب دیجیے یا ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں۔ آپ کا جواب میرے لیے باعث طمانیت ہوگا۔

(ایک خاتون از دہلی)

جواب:۔ یہ معلوم کرکے مجھے اطمینان ہوا کہ آپ خود بچے کو دودھ پلا رہی ہیں اور آئندہ بھی اپنا ہی دودھ پلانے کا ارادہ ہے۔ اس عمر میں بچہ کے دودھ چھڑانے کے معنی اس کو جان بوجھ کر ہلاکت میں ڈالنے کے ہیں۔ آپ کے مربیوں نے یہ مشورہ کچھ سوچ سمجھ کر نہیں دیا ہے۔

میرے خیال میں بچے کا وزن بڑھانے کے سلسلے میں آپ تین چیزیں کر سکتی ہیں۔ اول یہ کہ صبح دس بجے جب آپ بچے کو اپنا دودھ پلا چکیں تو تھوڑا سا گائے کا دودھ پانی ملا ہوا بھی پلائیں۔ اسی طرح دو بجے بھی پلائیں اور شام کو ۶ بجے بھی اسی کی تکرار کریں۔ لیکن اگر آپ اس سے دیکھیں کہ فائدے کے بجائے نقصان ہو رہا ہے تو فوراً چھوڑ دیں کہ یہ طریقہ بعض اتنے چھوٹے بچوں کو موافق نہیں آتا۔

دوم یہ کہ آپ اپنے دودھ کی مقدار کو بڑھائیے بھی اور اس کی کوالیٹی کو بہتر بھی بنائیے۔ یہ اس طرح کیجیے کہ بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھائیے۔ کریم، دودھ، مکھن اور شہد کا استعمال زیادہ کیجیے۔ روزانہ نہائیے۔ اس طرح کہ ایک لوٹا نیم گرم پانی کا اپنے جسم پر ڈالیے اور اس کے فوراً بعد ایک لوٹا ٹھنڈے پانی کا ڈالیے۔ یہ آپ کی عام تن درستی کے لیے مفید ہوگا اور اعصاب کو بھی اس سے قوت پہنچے گی۔ ہو سکے تو دوپہر کا کھانا کھا کر تھوڑی دیر آرام کر لیا کیجیے۔ دودھ پلانے کے وقفہ میں ایک گلاس پانی کا ضرور پی لیا کریں۔

سوم یہ کہ بچے کو صبح ۱۰ بجے سے دو بجے کے درمیانی وقفہ میں سنگترے کا رس یا ترکاریوں کا پانی ملا ہوا رس پلائیے اس سے آپ دیکھیں گی کہ آپ کا بچہ بہت جلد جسمانی ترقی بھی کرے گا اور اس کا وزن بھی بڑھ جائے گا۔ یہ خیال رہے کہ دو سال سے پہلے بلا معقول سبب بچے کا دودھ ہرگز نہیں چھڑانا چاہیے۔ اس لیے کہ ماں کے دودھ کا قائم مقام سائنس آج تک تیار نہیں کر سکی۔

کیا مرچیں کھانا چھوڑیں؟

سوال: میں ایک سوال ایڈیٹر ہمدرد صحت سے کرنا چاہتا ہوں اور وہ یہ ہے کہ کیا مرچیں واقعی طور پر اس قدر نقصان رساں ہیں کہ انھیں انسانی غذا میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یوروپین لوگ تو انھیں کھاتے نہیں اور وہ ہماری نسبت ہونے بھی تن درست ہیں۔ یہی دلیل میرے ایک دوست مرچیں استعمال کرنے کے خلاف دیتے ہیں اور مجھے خاموش کر دیتے ہیں۔ آپ اس معاملہ میں اپنے علم و تجربہ سے ہماری رہنمائی کیجیے۔

عبد الجبار، قاضی

جواب: مرچوں کو مطلقاً نقصان دہ سمجھنا صحیح نہیں ہے مرطوب آب و ہوا میں مرچوں کا استعمال کسی طرح نقصان دہ نہیں بلکہ کچھ مفید ہی ثابت ہوتا ہے۔ البتہ مرچوں کا کثرت سے استعمال کرنا بلاشبہ نقصان دہ ہے۔ اگر یہ عادت پڑ چکی ہے تو اس کا ترک کرنا ہی اچھا ہے۔

آپ کے دوست کا یہ استدلال بہت ہی عجیب و غریب ہے کہ یوروپین چوں کہ مرچیں نہیں کھاتے اس لیے ہماری نسبت وہ زیادہ تن درست رہتے ہیں۔ عام طور پر مرچیں چوں کہ یوروپ میں سوائے ہنگری کے اور کہیں پائی نہیں جاتیں۔ لہٰذا وہاں کے باشندے ان کا استعمال بھی نہیں کرتے۔ نقصان رساں ہونے کی تو یہ بات ہے کہ ابھی حال ہی کی تحقیقات کی رو سے ہری مرچ غذائی اعتبار سے ٹماٹر سے بھی زیادہ بڑھ گئی۔ دریافت ہوا کہ ہری مرچ میں حیاتین ج کثرت سے پایا جاتا ہے۔ چنانچہ ہنگری میں اور یوروپ کے دوسرے ممالک میں ہری مرچ سلاد میں شامل ہو کر زینت دسترخوان بننے لگی ہے۔ رہا لال مرچ کے متعلق۔ تو اگر یہی دلیل دنہاد ہے تو کچھ عجب نہیں کہ کل اس میں کسی دوسرے نہایت قیمتی غذائی جز کی موجودگی کا پتہ چل جائے اور وہ یوروپ جو آج تک اس سے سخت نفرت کرتا ہے اس کا گرویدہ ہو جائے۔

اصل میں اپنے ہاں کی چیزوں کو محض اس وجہ سے برا سمجھنا کہ یوروپ والوں میں ان کا رواج نہیں غلامانہ ذہنیت کا نتیجہ ہے اور کچھ نہیں۔ رہا یوروپ والوں کی تن درستی کا معاملہ تو اس کے اور دوسرے اسباب ہیں نہ کہ مرچوں کا عدم استعمال۔

کیا میں شادی کر لوں؟

سوال: میری عمر ۲۹ سال کی ہے۔ ۵ فٹ ۸ انچ لمبا قد ہے اور ۱۰۶ پونڈ وزن ہے میں آپ سے دریافت کرنا چاہتا ہوں کہ آیا میں شادی کے قابل ہوں یا نہیں۔ کیا ایسی کوئی صورت ہے کہ شادی کے بعد میرا وزن بڑھ جائے اور میرے جسم پر گوشت بھی چڑھنے لگے۔ گزشتہ ۵ سال سے میرا یہی وزن ہے۔ کیا آپ کچھ غذائیں اور ورزشیں ایسی بتائیں گے جن کے کرنے سے میرا وزن اور قد بڑھ جائے۔

ذی۔ اے۔ رؤف، بنگلور۔

(خریدار نمبر ۱۹۸۹۹)

جواب: محض دبلا ہونے یا وزن کم ہونے سے تو آدمی کو اس سوچ میں نہیں پڑ جانا چاہیے کہ وہ شادی کرے یا نہ کرے۔ بعض لوگوں کے جسم کی انگلیٹ یا ساخت ہی ایسی ہوتی ہے کہ وہ صحت مند ہونے کے باوجود دبلے پتلے ہی رہتے ہیں محض اتنی معلومات پر جو آپ نے اس استفسار میں فراہم کی ہیں میں کوئی حتمی رائے نہیں دے سکتا۔ اگر کوئی اندرونی بیماری لاحق نہ ہو تو میں نہیں سمجھتا کہ آپ شادی کرنے میں کیوں تامل کریں۔

ہاں بعض لوگوں پر شادی کے بعد گوشت چڑھ جاتا ہے اور جسم و دماغ دونوں کی دبی ہوئی صلاحیتیں بروئے کار آجاتی ہیں لیکن یہ ان ہی لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جن میں کوئی جسمانی خرابی نہیں ہوتی۔

آپ کو اپنی غذا میں بادام کشمش، انجیر و کھجوروں کے استعمال کے ساتھ دودھ کثرت سے استعمال کرنا چاہیے ورزشیں آپ ہمدرد صحت میں دیکھ لیجیے جنھیں آپ بآسانی کر سکتے ہوں ۴۔۵ ورزشیں روزانہ کر لیا کیجیے۔ روزانہ ۲ میل ہواخوری بھی آپ کے لیے مفید رہے گی۔ خالص شہد اگر مل جائے تو دودھ کے ساتھ اس کا استعمال بھی غایت درجہ مفید رہے گا۔

پھلوں میں اگر خدا مقدرت دے تو انگور سیب و سنگترہ آپ کے لیے بہت مفید رہیں گے۔ اس غذا کے استعمال سے آپ کا وزن بھی بڑھ جائے گا اور جسم پر گوشت بھی چڑھ جائے گا اور دودھ کا استعمال آپ کے لیے صبح کے وقت زیادہ مناسب رہے گا اور خشک میوے اور پھل تیسرے پہر یا پھر بادام و کشمش آپ سوتے وقت کھا لیں اس غذا سے آپ کو قبض کبھی نہ ہوگا اور ہضم بھی صحیح رہے گا

۲۹ سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد قد نہیں بڑھا کرتا اور نہ کوئی ورزش ایسی اب تک کسی نے نکالی جو قد کو بڑھانے والی ہو۔ اس سلسلہ میں تو آپ صبر ہی سے کام لیجیے اور خدا کا شکر بجا لائیے کہ اگر کہیں اس سے بھی زیادہ پست قد ہوتے تو آپ

جا سکتی ہے۔

ایک دیہاتی ورزش

سوال:۔ (۱) چونکہ میں ایک دیہاتی آدمی ہوں اس لیے ایک دیہاتی ورزش تحریر کرتا ہوں۔ امید ہے آپ اسے قبول فرمائیں گے۔ یہ ورزش مشکل تو ضرور ہے لیکن نہایت درجہ مفید ثابت ہوئی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کو لطافت اور ملائمت دیتی ہے دماغ پر بھی اس کا کافی اثر پڑتا ہے۔ دل و گردوں کے لیے بھی مفید ہے۔

سب سے پہلے سیدھے کھڑے ہو جاؤ پھر پیچھے کی طرف جھکو یہاں تک کہ آپ ہاتھوں سے ٹخنوں کے پچھلے حصہ کو چھو لیں اس حصہ کو پھر آپ ہاتھوں سے مضبوط پکڑ لیں۔

اس کے بعد گھٹنوں کے اس حصہ کو آپ چھوڑ دیں۔ اور ہاتھوں کو مزید پیچھے کی طرف لے جائیں۔ یہاں تک کہ آپ کی ہتھیلیاں زمین پر ٹک جائیں۔ اس وقت آپ کا جسم ایک تیر کمان کی شکل اختیار کرے گا۔ ایک یا دو منٹ تک اس حالت میں رہنے کے بعد پہلے اپنا بایاں ہاتھ زمین سے اٹھائیں اور جب ذرا وہ ذرا دیر کھڑے رہ کر پھر دایاں ہاتھ آہستہ آہستہ اٹھاؤ اور ساتھ ہی اپنے پورے جسم کو سمیٹ کر آہستہ آہستہ پھر اسی شکل میں لے آؤ۔ اس ورزش کو روزانہ ۲-۳ مرتبہ کر لینا کافی ہے۔

بیر بہوٹی:۔

(۲) ایک چھوٹا سا سرخ رنگ کا کیڑا ہوتا ہے جسے بیر بہوٹی کہتے ہیں اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور یہ برسات کے موسم میں کثرت سے جنگلوں میں پایا جاتا ہے میں بہت ممنون ہوں گا اگر آپ اپنے رسالے میں اس کیڑے کی دوائی افادیت پر کچھ روشنی ڈالیں۔ کہتے ہیں کہ حکیم لوگ اسے دواؤں میں استعمال کرتے ہیں۔ قاسم محمود سلی دتہ کھیت

خریدار نمبر ۵/ ۱۳۹۹

جواب:۔ (۱) یہ ورزش بلاشبہ ریڑھ کی ہڈی کے لیے نہایت مفید ہے۔ لیکن اسے ہر شخص کو نہیں کرنا چاہیے۔ اور اس کی عادت بھی رفتہ رفتہ ڈالنی چاہیے۔ میرے نزدیک قریب قریب ہر شخص کے لیے ایک ماہ کی مدت سے کم میں اس کے کرنے کی عادت ڈالنا مضر ہوگا۔ اس کے علاوہ کمزور اعصاب کے لوگوں کو تو ایسی سخت ورزش کو ہاتھ بھی نہیں لگانا چاہیے۔ ہاں البتہ ایسے لوگوں کو اس کی مشق کر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں جو ہر حیثیت سے تن درست ہیں۔

(۲) بیر بہوٹی مقوی باہ ہے۔ عام طور پر طلاؤں میں ڈالی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک دو اور بھی فائدے ہیں، مثلاً اس کے پیروں کو علیحدہ کر کے فقط اس کے دھڑ کو خشک ہو جانے کے بعد پان میں رکھ کر لقوے، فالج عرق النسا، وجع مفاصل کے مریضوں کو کھلاتے ہیں ان امراض میں یہ بڑی مفید ثابت ہوئی ہے۔ اسے چیچک میں بھی دیتے ہیں اور ایسے مریض کو دیتے ہیں جس کی چیچک کے نکلنے اور دانوں کے باہر آنے میں دیر لگ گئی ہو۔ اس وقت اس کو پان میں نہیں کھلاتے بلکہ یہ کرتے ہیں کہ ۳-۴ ماشے چاولوں میں ۸-۱۰ بیر بہوٹیاں کسی شیشی میں بند کر دیتے ہیں۔ جب وہ خشک ہو جاتی ہیں اور چاول رنگین ہو جاتے ہیں تو ان چاولوں کو پکا کر مریض کو کھلا دیتے ہیں، اس سے چیچک پوری طرح باہر نکل آتی ہے اور مرض اپنا کورس مریض میں بغیر کسی مزید الجھن پیدا کیے پورا کر دیتا ہے۔

دکن کی عورتیں ولادت کے بعد اسے پان میں کھاتی ہیں۔ تاکہ ان میں قوت آ جائے اور ان کا رنگ نکھر جائے۔

بقیہ مضمون "جادو کی گولیاں" ص ۳۴

تھا تو بڑا ہی شریر آسیب مگر عمل کی طاقت بھی آخر کوئی چیز ہے بے چارے نے ہتھیار ڈال دیا۔"

بڑی بیگم صاحبہ اور تمام گھر والوں کی خوشی کا اب کیا کہنا تھا۔ چھوٹی بہو کی صحت یابی کے شادیانے بجنے لگے۔ ملا کرمین پر انعام و اکرام کی خاصی بارش ہوئی اور جب وہ بوری اور اس میں بند آسیب کا بار اپنی بغل میں دبا کر چلے تو زاہد کی موجودگی میں پھر یہ ہدایت کر دی کہ جادو کی گولیوں کو حفاظت سے رکھ لیا جائے۔ وقت پر کام آئیں گی۔" مگر اب بھلا زاہدہ پر آسیب کہاں آ سکتا تھا۔ اس کو ہسٹیریا سے نجات مل گئی اور اس مرض کا دورہ پھر کبھی نہ پڑا۔

نوٹ:۔ خط و کتابت دواخانہ کے کسی شعبے سے متعلق ہو آپ کو خریداری نمبر ضرور لکھنا چاہیے۔

"منیجر"

ہمدرد منجن
رجسٹرڈ
مسکراہٹ میں کشش دانتوں میں
سچے موتیوں کی چمک پیدا کر دیتا ہے
ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید
دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے
منھ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہی ہلتے ہوئے
دانتوں کیلیے مفید ہی۔ خون اور پیپ روکتا ہی۔ داڑھ اور دانت
کیلیے اکسیر ہی۔

صافی
خون صاف کرنے کے لیے
دس خوراکیں
قیمت صرف ایک روپیہ
Safi
صافی
Hamdard
ہمدرد دواخانہ، دہلی

حسین اپنے آپ کو کس طرح خوبصورت بناتی ہیں؟
ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریسوں کو
خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں
معدہ کو صاف کرتی تھیں
ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان
اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد
کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے
وہ خوب صورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔
نمک جالینوس رجسٹرڈ
معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک صاف
بدہضمی اور دائمی قبض کو دور کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی
صلاحیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے
فی شیشی صرف آٹھ آنے
پرچہ ترکیب شیشی کے ہمراہ ہے
نمک جالینوس
ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی
ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نونہال گھر میں رکھتی ہے
کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، بدہضمی، دستوں
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنٹی فک اصولوں پر تیار کی
گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزا ڈالے
گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تن درست
بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایات ۸؍
ہمدرد دواخانہ، دہلی
NAUEH
نونہال

یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ میں ایکبار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی
اس کی ایک سہیلی نے اُسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دواخانہ کی تیار کردہ ماھواری
استعمال کرے ۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے
وہ بالکل تن درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ایام کب ہوتے ہیں
ماھواری
حیض کی خرابیوں کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی بندش کے لیے بے
حد مفید ہے ۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکالیف اور شکایتیں
حیرت انگیز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر
ہوتی چلی جاتی ہے قیمت : فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے
ہمدرد دواخانہ ، دہلی
SADURI
کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
سل اور دق کا پیش خیمہ ہے
ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی ہو آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً
اس کا علاج کیجیے کیوں کہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطبا کی رائے ہے کہ کھانسی
اور پھیپھڑوں کی خرابی سل اور دق کی جڑ ہے ۔ سل اور دق سے خطرناک
مرض سے بچنے کے لیے :-
صدوری
استعمال کیجیے معمولی کھانسی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا تو ذکر ہی کیا ہے صدوری سے دق اور سل
کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے ۔ دق اور سل میں چونکہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اسلیے
ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دواخانہ کی " صدوری " دنیا میں بہترین دوا کہی جاسکتی ہے بیشمار تجربات
کے بعد یہ دوا تیار ہو سکی ہے ۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی
کمزوری دور ہو جاتی ہے ۔ اعصاب کو تقویت پہنچاتی ہے ۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا کھانسی
ہو " صدوری " اکسیر ہے ۔
قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ ۔
ہمدرد دواخانہ ، دہلی ۔

نوجوان عورتوں کی رحم کی خرابی:-
وقت سے پہلے بوڑھا کردیتی ہے
بہت سی لڑکیاں شادی سے قبل ہی مرجھا جاتی ہیں اور بہت سی لڑکیاں شادی کے فوراً بعد ہی بوڑھی معلوم ہونے لگتی ہیں اس کی وجہ ان کے رحم کی خرابی ہے۔ اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۴۵ سال کی
رحم کی بیماریوں کے لیے اکسیر ہے۔ سیلان الرحم (لیکوریا) یا سیلان غدوی کے لیے
استعمال ہمراہ ہے
ہمدرد دواخانہ، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت

نگراں:۔ حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی
مرتبہ:۔ حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد ۱۴ — فہرست مضامین، جون سنہ ۱۹۴۶ء — نمبر ۶

قیمت سالانہ:۔ ایک روپیہ — قیمت فی پرچہ:۔ تین آنے

(حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا)

زائدہ اعور یا اپنڈکس کا اپریشن

اس کے جواز و عدم جواز پر بحث واقعات اور مشاہدات کی روشنی میں

از حکیم اقبال حسین، ایم - اے -

مندرجہ ذیل مضمون جو ایک بھاری بھر کم مرض اپنڈکس سائنس پر مفید معلومات کا مجموعہ ہے اور جس میں ترقی پسند اطبا کے علم و عمل کی ترجمانی کا حق اچھے انداز سے ادا کیا گیا ہے، ہمارے ادارہ کے ایک لائق رکن کی قلم کاری کا نتیجہ ہے - جو اصحاب ہمدرد دواخانہ سے کچھ بھی واقفیت رکھتے ہیں وہ سمجھ جائیں گے کہ قلم کار موصوف کے زور قلم کی بان کہاں جا کر ٹوٹتی ہے اور اس مضمون کے پس منظر و ماحول اور افکار و خیالات سے ہمدرد دواخانہ کے بڑے مطب اور نگران ہمدرد صحت حکیم حاجی عبدالحمید صاحب سے کتنا گہرا اور قریبی تعلق ہے - ہمیں اپنے ادارہ کے نگراں کے احساسات اور جذبات کا جس قدر پاس ہے اس کا اندازہ اسی سے ہو سکتا ہے کہ ان کی شخصیت کو ان صفحات میں کم سے کم معرضِ بحث میں لایا جاتا ہے - لیکن اس مضمون کی افادیت اتنی زیادہ اور اس کی نوعیت اتنی منفرد تھی کہ ہمیں اس کو شائع کرنا ہی پڑ رہا ہے۔

اس مضمون میں ہم نے بعض جگہ جزوی ترمیم بھی کردی ہے - اگر دو تین مقامات پر صاحب مضمون "مضمون نگاری" نہ فرماتے تو یہ مضمون اچھی خاصی ڈائری ہوتا۔

"مدیر ہمدرد صحت"

مسٹر کریس ایک نہایت پاکیزہ انسان تھے - ۱۹۳۴ء میں وہ ایک تجارتی فرم کے جنرل منیجر ہو کر انگلستان سے ہندستان کے دارالخلافے دہلی میں آئے اور یہاں تقریباً چار سال تک مقیم رہے - فارسی اور عربی زبان پر انھیں بڑا زبردست عبور تھا اور انگلستان میں ان کا شمار خاصے اچھے مستشرقین میں ہوتا تھا - پرانی قلمی کتابوں کا انھیں بڑا شوق تھا - چنانچہ کسی پرانی کتاب کی جستجو میں دہلی کے ایک لائبریرین کی معیت میں وہ ایک روز میرے کتب خانہ میں بھی تشریف لائے - میں تو اس وقت مطب کر رہا تھا اور سو ڈیڑھ سو مریضوں نے مجھے بری طرح گھیر رکھا تھا - کتب خانہ کے منشی نے ان کا کارڈ مجھے لا کر دیا اور لائبریری اور کتابیں دیکھنے کی اجازت چاہی - میں نے منشی صاحب کو معزز مہمان کی ہر قسم کی امداد کے لیے ہدایت دی اور مسٹر کریس کو اپنی مصروفیت کی نوعیت بتاتے ہوئے لکھا کہ اگر انھیں کوئی خاص عذر مانع نہ ہو تو وہ ڈیڑھ بجے میرے ساتھ ما حضر تناول فرمائیں - اس وقت مجھے اپنے معزز مہمان سے شرف ملاقات بھی نصیب ہو اور قدیم قلمی کتابوں کے سلسلہ میں ذاتی طور پر بھی میں ان کی مدد کر سکوں گا -

مسٹر کریس نے نہایت خوشی سے میری درخواست کو قبول کرلیا - ٹھیک سوا بجے مطب سے فارغ ہو کر میں اپنے کتب خانہ میں پہنچا تو سارے مہمان کتابوں کی دیکھ بھال میں مصروف تھے - مجھے دیکھتے ہی کچھ اس بے تکلفی سے پیش آئے کہ گویا ہم دونوں ایک دوسرے کو بہت پہلے سے جانتے ہوں - ان میں عام انگریزوں کا سا مصنوعی تکلف نام کو بھی نہ تھا - ڈیڑھ بجے ہم دونوں دسترخوان پر بیٹھ گئے - ہرچند میں نے خانساماں کو ہدایت کردی تھی کہ آج ایک انگریز ہمارا مہمان ہے کھانے پر اس کے مذاق کا ضرور خیال رکھا جائے، لیکن مسٹر کریس نے ہندستانی قسم کے کھانا کھانے پر اصرار کیا، چھری کانٹے کے انگریزی تکلف کو بھی درمیان میں نہیں آنے دیا - اردو وہ اتنی صاف اور اچھی بولتے تھے کہ مہمان

سے جب میں نے ٹوٹی پھوٹی انگریزی میں تکلم شروع کیا تو مجھ سے کہنے لگے "دیکھیے صاحب جب میں آپ کا دیسی کھانا کھا رہا ہوں تو دیسی ہی زبان میں بات چیت بھی کروں گا!"

کھانے پر مختلف قسم کی گفتگو ہوتی رہی۔ ہمارے دیسی طریقۂ علاج پر انھوں نے عربی میں بہت کچھ پڑھا تھا۔ چنانچہ بالکل صاف الفاظ میں انھوں نے مجھ سے اعتراف کیا کہ یورپ کی موجودہ طبی ترقی بڑی حد تک اس قدیم طبی لٹریچر کی رہین منت ہے جو عربی زبان میں محفوظ ہے اور انیسویں صدی کے اختتام اور بیسویں صدی کے اوائل میں عربی طب سے ہٹ کر جو نئے نظریات یورپ نے قائم کیے ہیں آج ان میں سے کچھ تو عرصہ ہوا کہ قدامت کا لباس عاریۃً پہن کر بہت آگے جا چکے ہیں اور کتھوڑے بہت جو باقی ہیں نہیں کہا جا سکتا کہ ان کے باطل ہونے کا کب اعلان ہو جائے۔ پھر فرمایا کہ "میں آپ کے ہاں طبی کتابیں دیکھنے آیا ہوں میں جاننا چاہتا ہوں کہ (Appendix Vermiformis) یعنی زائدہ دودیہ کی فعلیت پر منافع الاعضاء کی قدیم کتابوں میں کہاں تک روشنی ڈالی گئی ہے۔" میں نے کہا کہ "طب قدیم تو زائدہ دودیہ کی فعلیت کے متعلق ہمیں کچھ نہیں بتاتی، لیکن اس سلسلہ میں میری جو تحقیق ہے وہ بڑی حد تک عقل کو اپیل کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس نظریہ پر ورم زائدہ میں جو طریقۂ علاج میں نے اختیار کیا ہے وہ بڑی حد تک کامیاب ہے۔ اس علاج میں مریض نہ صرف دوا اور اپریشن کی زحمت سے بچ جاتا ہے بلکہ زائدہ دودیہ کے قطع ہو جانے سے بعد میں جو پیٹ کی خرابیاں رونما ہوتی ہیں ان سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ اب تک میں نے ۲۵ مریضوں کا علاج کیا ہے۔ ان میں سے بائیس بغیر اپریشن کے تن درست و توانا ہو گئے۔

مسٹر کرپس نے اس پر سوال کیا "کیا آپ اپنے تمام مریضوں کا ریکارڈ رکھتے ہیں اور ہر ایک کی پروگریس رپورٹ بھی باقاعدہ دیکھتے ہیں؟"

میں نے جواب دیا کہ میرے مطب کرنے کی جو صورت ہے اس میں تو میرے لیے ایسا کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ لیکن میں اُلجھے ہوئے تمام مریضوں کا باقاعدہ ریکارڈ رکھتا ہوں ان کے دیکھنے کی صورت بھی عام مریضوں سے مختلف ہے ان کے لیے ایک گھنٹہ علیحدہ نکالتا ہوں اور وہ مجھ سے پہلے سے وقت لے لیتے ہیں۔ ایسے تمام مریضوں کا ریکارڈ میرے ہاں محفوظ ہے۔ ان کے علاج کے سلسلہ میں مجھے اکثر مطالعہ بھی کرنا پڑتا ہے جب کہ میں سمجھتا ہوں کہ صحیح تشخیص و تجویز اس کے بغیر ناممکن ہے۔

اس دوران میں ہم کھانا کھا چکے تھے اور دیوان خانے میں آ بیٹھے تھے۔ اس کے بعد مسٹر کرپس نے پوچھا "زائدہ دودیہ کی فعلیت اور علاج کے سلسلہ میں آپ کی اپنی کیا تحقیق ہے؟ اگر مجھ جیسا عامی اسے سمجھ سکتا ہے تو ضرور بتائیے، میں بے حد ممنون ہوں گا۔ اب تک تو ہم سب اس کا پہلا اور آخری علاج اپریشن ہی سمجھتے ہیں۔"

"جی ہاں آپ کیوں نہیں سمجھ سکتے ہر چند آپ ڈاکٹر نہیں ہیں لیکن طب پر کتابیں تو بہر حال پڑھی ہی ہیں۔ انگریزی زبان میں جس بیماری کو Appendicitis کہا جاتا ہے وہ دراصل Appendix Vermiformis کا نزلہ ہے اسی سلسلہ میں یہ بھی سمجھ لیجیے کہ Appendix کا نزلہ اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک کہ قولون یعنی بڑی آنت نزلہ زدہ نہ ہو جائے۔ آنتوں کا نزلہ یہ ہے کہ اخلاط جسم کے توازن میں فرق آ جانے کی وجہ سے جہاں جسم میں دوسری خرابیاں پیدا ہونے کے امکانات ہو جاتے ہیں وہاں آنتوں کی غشاء مخاطی میں جہاں فضلہ دیر تک ٹھیرتا ہے، سوزش پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے آنتوں کی طبعی حرکت سست پڑ جاتی ہے اور اس میں فضلہ اور بھی دیر تک ٹھیرنے لگتا ہے۔ اس صورت حال سے قبض پیدا ہوتا ہے آنتوں میں ریاح کی پیدائش شروع ہو جاتی ہے اور خون میں فضلہ کے غیر معمولی دیر تک ٹھیراؤ کی وجہ سے سمیت شامل ہونے لگتی ہے۔ اس صورت حال کی مداومت سے آنتوں پر اور بھی زیادہ خراب اثر پڑنے لگتا ہے۔ قولون میں نزلہ ہو جاتا ہے۔ جب اس کیفیت کی اصلاح نہیں ہوتی، اور دن بدن کچھ اضافہ ہی ہوتا رہتا ہے تو ادھر خون میں سمیت شامل ہوتے ہوتے تمام اخلاط جسم میں فتور پیدا ہو جاتا ہے اور ادھر قولون کا نزلہ پھیلتے پھیلتے اعور یعنے کانی آنت میں جسے انگریزی میں سیکم کہتے ہیں پہنچ جاتا ہے اور جب اس میں نزلہ ہو جاتا ہے تو اس کے اپنڈکس یعنے زائدہ کی غشائے مخاطی بھی نزلہ زدہ ہو جاتی ہے۔"

"میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنڈکس یعنے زائدہ کی تھوڑی سی تشریح بیان کیجیے تاکہ تکلم میں اس کی صحیح پوزیشن میری سمجھ میں آ جائے۔" مسٹر کرپس نے غیر معمولی

دلچسپی لیتے ہوئے کہا ۔
"مسٹر کرپس" میں نے کہا "زائدہ دودیہ کی صحیح پوزیشن کو ذہن نشین کرنے کے لئے ضروری ہے کہ میں آپ کو مختصراً پہلے آنتوں کے متعلق کچھ بتاؤں ۔ معدہ سے غذا سب سے پہلے چھوٹی آنت کے ابتدائی حصہ میں آتی ہے اور تقریباً بیس فیٹ کی مسافت طے کرکے چھوٹی آنت کے آخری نچلے حصہ میں بہ حالت فضلہ بڑی آنت یعنی قولون میں جانے کے لیے پہنچ جاتی ہے ۔ بڑی آنت کی ابتدا اعور سے جسے اصطلاحی زبان میں سیکم کہتے ہیں شروع ہوتی ہے عربی میں اعور کانے کو کہتے ہیں اور لاطینی میں سیکم بھی کانے ہی کو کہتے ہیں ۔ مجازاً اس کے معنی یہ ہوئے کہ بڑی آنت کی ابتدا بند سرے سے ہوتی ہے ۔ اعور یا سیکم کا قطر تقریباً ۲ سے ۲½ انچ کا ہوتا ہے ۔ چھوٹی آنت کا آخری نچلا حصہ سیکم ہی میں جاکر ختم ہوتا ہے ۔ گویا یوں سمجھیے کہ معدہ سے ہضم غذا کا باقاعدہ سلسلہ شروع ہوکر چھوٹی آنت کے نچلے حصہ تک ہوتا رہتا ہے ۔ یہاں سے تغذیہ کے بعد جو کچھ فضلہ رہ جاتا ہے وہ ایک دو یعنی صمام کی راہ سے سیکم میں آجاتا ہے ۔ یہاں سے پھر وہ آگے بڑھتا ہے اور بڑی آنت کے درمیانی حصہ میں پہنچ جاتا ہے یہاں تک کہ قولون کے آخری سرے پر پہنچ کر مقعد کی راہ سے خارج ہوجاتا ہے ۔"
"حکیم صاحب یہ تو آپ نے مجھے واقعی سمجھا دیا لیکن ابھی تک زائدہ ——"
"زائدہ ہی کو تو میں اب بتانے والا تھا" میں نے قطع کلام کرتے ہوئے کہا "معاف کیجیے میری تقریر ذرا لمبی ہوگئی اور یہ بھی واقعہ ہے کہ اس دوران میں زائدہ کا کہیں نام بھی نہیں آیا ۔ اصل میں سیکم ہی کے زائدہ کو اپنڈکس کے نام سے پکارتے ہیں اس لیے میرے لیے یہ ضروری تھا کہ پہلے آپ کو یہ بتاؤں کہ سیکم کیا ہے ۔ لیجیے اب آپ زائدہ کا حال بھی سن لیجیے ۔ سیکم کے نچلے حصہ میں پیچھے کی جانب کیڑے کے مانند ایک پتلی اور لمبی سی نلی علیحدہ نکل گئی ہے ۔ اس کی لمبائی عام طور پر تین سے پانچ انچ تک ہوتی ہے ۔ اسے سیکم کا اپنڈکس یعنی زائدہ کہتے ہیں ۔ سیکم سے اس کا تعلق ایک سوراخ کے ذریعہ قائم ہے ۔ یہ خیال رہے کہ جو غشائے مخاطی سیکم میں ہے اسی کا سلسلہ زائدہ میں بھی چلا گیا ہے ۔ اس میں چھوٹے چھوٹے لمفاوی غدود بھی اچھی خاصی تعداد میں پائے جاتے ہیں ۔ میرے خیال میں زائدہ دودیہ کے متعلق مجھے جو کچھ بتانا تھا وہ میں نے بالکل واضح طور پر بتا دیا ۔"
"بیشک آپ نے اتنی اچھی طرح بتا دیا کہ میری طرح دوسرے غیر فنی لوگ بھی بخوبی سمجھ سکتے ہیں" مسٹر کرپس نے میرا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا "لیکن آخر اس کی فعلیت کے متعلق اب تک کیوں نہ تحقیق ہوسکا؟"
"مسٹر کرپس" میں نے کہا "آپ زائدہ دودیہ کے متعلق فرما رہے ہیں ۔ میں کہتا ہوں اور دوسرے اعضاء کے افعال پر بھی انسان نے ابھی پوری طرح کب احاطہ کیا ہے ۔ ہر عضو کی فعلیت کے متعلق کچھ نہ کچھ تو درج کیا ہے جو ابھی تک محقق نہیں ہوسکا ہے ۔ زائدہ دودیہ کے متعلق یہ ہے کہ شروع میں تو اس کی موجودگی ہی بے سود سمجھی جاتی تھی لیکن اب اپریشن کے ذریعہ اسے کاٹ پھینکنے کے بعد زائدہ کے صحت یافتہ مریضوں کو بعد میں جو پیٹ کے عوارض سے سابقہ پیش آیا تو کچھ اہل فن نے اس طرف بھی غور کیا ہے ۔ لیکن عام رجحان اب بھی یہی ہے کہ یہ تو قدرت نے پیٹ میں ایک زائد شے پیدا کردی ہے جو اگر تکلیف کا سبب بنے تو اسے کاٹ پھینکا جائے ۔"
"حکیم صاحب قدرت کبھی کوئی بے کار چیز پیدا نہیں کرتی اور یہ بات بھی خوب ہے کہ اگر اپنی کم مائگی یا کم علمی کی وجہ سے کسی شے کے وجود کا مقصد سمجھ میں نہ آئے تو اسے بیکار محض سمجھ لیا جائے ۔ یا یہ سمجھ لیا جائے کہ چھٹی انگلی کی طرح پیٹ میں یہ بھی ایک زائد انگلی نئے طور پر بڑھ گیا ہو!"
"جی ہاں اندازہ لگائیے کہ ہماری مہذب دنیا اس وقت کس مرتبۂ عقلی پر ہے ۔ زائدہ کی فعلیت کے متعلق میرا خیال تو یہ ہے کہ یہ مقامی تعدیہ کی روک تھام کرتا ہے اور قولون کی سمیت کو خون میں شامل ہونے سے روکتا ہے ۔ یہ گویا بالکل اسی نوعیت کا کام ہے جو جسم میں دوسرے مقامات پر غدد کرتے ہیں ۔ زائدہ کی ساخت بھی ٹانسلز کی طرح لمفاوی ہے اور جس طرح منہ اور گلے کے تعدیہ اور سمی اثرات کو ٹانسلز (گلے کے غدد) اپنی لمفاوی ساخت کی وجہ سے جذب کرلیتے ہیں ، بالکل اسی طرح آنتوں میں جو سمیت فضلہ کے زیادہ دیر تک ٹھیرنے اور سڑنے سے پیدا ہوتی ہے اس کو سیکم کا یہ زائدہ دودیہ اپنی لمفاوی ساخت کی وجہ سے جذب کرلیتا ہے ۔ جب حال یہ ہے تو ایسے کارآمد غدہ کو اس وجہ سے کاٹ پھینکنا کہ ان میں فاسد اور زہریلا مادہ جمع ہوگیا ہے ، اصولی طور پر قطعی غلط ہے"

"پھر زائدہ کے مریضوں کا آپ کس طریق پر علاج کرتے ہیں؟" مسٹر کرپس نے دریافت کیا۔

"میرا طریقہ تو اتنا سیدھا اور صاف ہے کہ اگر کوئی اگر ایک مرتبہ سمجھ لے تو زائدہ دودیہ کا ہر نوعیت کا کیس گھر ہی پر ٹھیک ہو سکتا ہے۔ اسے نہ ڈاکٹر کو دکھانے کی ضرورت پڑے گی نہ طبیب کو۔ ویسے احتیاطاً کسی کو محض مدد کے لیے بلا لیا جائے تو کوئی مضائقہ بھی نہیں۔ اس کے ہلکے اور معمولی حملہ کا علاج تو محض ایک یا دو گھنٹہ کی بات ہے۔ قولون کو انیما کے ذریعہ بالکل صاف کر دیا جائے اور نظام ہضم کو مکمل طور پر آرام دیا جائے۔ تین سے لے کر پانچ لگاتار انیما سے قولون بالکل صاف ہو جائے گی۔ کھانے پینے کو اس وقت تک بالکل کچھ نہ دیا جائے جب تک کہ مریض بھوک سے بیتاب ہو کر خود نہ طلب کرے۔ انیما کے بعد اسے چت لٹا دیا جائے، اس طرح کہ دونوں ٹانگیں پھیلی نہ رہیں بلکہ گھٹنے اٹھے رہیں۔ مقام زائدہ پر آئس بیگ دو تین دن تک برابر رکھا جائے۔ میں نے مختصر طور پر آپ کو اس کا علاج بھی بتا دیا۔ اس طریقہ سے ہم قولون سے اس سڑے ہوئے فضلے کو بالکل خارج کر دیتے ہیں تاکہ زائدہ دودیہ میں سمیت پہنچنے کا سلسلہ منقطع ہو جائے اور اس کے بعد بھی یہی کوشش کرتے ہیں کہ آنتوں میں فضلہ کا اجتماع نہ ہونے پائے۔"

اس روز ہماری گفتگو کا موضوع زائدہ دودیہ ہی رہا۔ مسٹر کرپس کو کافی دیر ہو چکی تھی اور ۴ بجے چوں کہ انھیں اپنے مکان پہنچنا ضروری تھا اس لیے دوبارہ ملاقات کے وعدہ پر میں نے انھیں جانے کی اجازت دے دی۔ دو تین ملاقاتوں کے بعد ان سے کچھ ایسا تعلق ہو گیا کہ ہم ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور ملتے۔ جمعہ کی نماز کے بعد معمولاً میں ان کی کوٹھی پر جاتا تھا اور اتوار کو تین بجے وہ ہمیشہ میرے ہاں آتے تھے۔ آخر تقریباً ایک سال کے قیام کے بعد جب وہ انگلستان واپس جانے لگے تو انھوں نے مجھ سے پختہ وعدہ لے لیا کہ میں ان کے ہمراہ انگلستان جاؤں گا۔ وہ چاہتے تھے کہ قدیم طریقۂ علاج سے انگلستان کے باشندوں کا علاج کروں اور ان پر ثابت کر دوں کہ اپریشن کا بڑھتا ہوا شغف بیماریوں کے علاج میں قطعی غیر ضروری ہے۔ وہ چوں کہ اس بات کے بالکل قائل ہو چکے تھے اس لیے چاہتے تھے کہ ان کے اہل ملک بھی اس حقیقت کا ادراک کر لیں۔ میں ان سے کہتا تھا کہ بیرونی حوادث اور بعض دیگر ناگزیر صورتوں کے علاوہ اپریشن قطعی غیر ضروری ہیں۔ بیماریوں کے علاج میں اس سے کام لینا انسانیت کے لیے خطرناک ہے۔ چنانچہ وہ خود بھی اسی نقطہ نظر کے قائل ہو گئے اور دوسروں پر بھی اسی نقطۂ نظر کی تبلیغ کرتے تھے۔

زبانی گفتگو سے وہ بڑی حد تک ہمارے قدیم طریقۂ علاج کے قائل ہو گئے تھے اور میری ملاقات کے بعد سے اپنے بچوں، بیوی اور دوستوں کا علاج وہ مجھ سے ہی کراتے تھے۔ لیکن جب انھوں نے مجھے زائدہ دودیہ کے مریضوں کا علاج کرتے ہوئے بچشم خود دیکھا اور وہ تمام مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے تو اس کے بعد سے وہ بالکل ایمان لے آئے تھے۔ دو تین مرتبہ ہماری مڈبھیڑ ملک کے ممتاز سرجنوں سے ہو گئی۔ اس وقت مسٹر کرپس بھی میرے ہمراہ تھے۔ وہ بڑی لطف اندوز ہوئے۔

ایک مرتبہ تو ایسا ہوا کہ وہ ایک اتوار کو حسب معمول میرے پاس آئے۔ رات کے کھانے کے بعد ہماری گفتگو نے اتنا طول کھینچا کہ رات کے بارہ بج گئے اور ابھی بات بہت کچھ باقی تھی۔ میں نے کہا اب صبح کو ناشتہ کے بعد چلے جائیے گا۔ اس وقت مکان ٹیلی فون کر دیجیے تاکہ گھر والے منتظر نہ رہیں۔ گفتگو اس قدر دلچسپ موضوعات پر چھڑ گئی تھی کہ ان کا بھی جانے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ چنانچہ مکان ٹیلی فون کر دیا۔ ابھی رات کا پورا ایک بھی نہیں بجا تھا کہ ایک بیوہ ہندو عورت جو اپنے پورے خاندان کا علاج مجھ سے ہی کراتی تھی گھبرائی ہوئی زنان خانے سے ہوتی ہوئی میرے پاس دیوان خانے میں آئی۔ وہ سخت گھبرائی ہوئی تھی آتے ہی کہنے لگی:-

"حکیم صاحب غضب ہو گیا۔ میرا لال کرشن جو یہیں کالج میں تعلیم پاتا ہے اور یونی ورسٹی کے ہوسٹل میں رہتا ہے اس وقت زندگی اور موت کی کش مکش میں مبتلا ہے اسے اپریشن ٹیبل پر لے گئے ہیں اور زائدہ دودیہ کا اپریشن کرنا چاہتے ہیں۔ ٹیلی فون پر مجھ سے محض رسماً اجازت طلب کر رہے ہیں۔ میں نے صاف الفاظ میں انھیں اپریشن کرنے سے اس وقت تک منع کر دیا ہے جب تک میں اپنے طبیب خاص سے اس کے متعلق مشورہ نہ کر لوں۔ اب میں آپ کے پاس آئی ہوں میں چاہتی ہوں کہ آپ سرجن کو بتا دیں کہ اپریشن کی ضرورت نہیں ہے تاکہ وہ اپریشن سے باز آ جائے۔ مجھے تو وہ یہ کہہ کر ٹال رہے ہیں کہ تم نہیں سمجھتی

ہو۔ اس بیماری کا علاج ہی اپریشن ہے۔"

میں نے جواب دیا کہ بچہ کالج اور ہاسٹل کے چارج میں ہے۔ یونی ورسٹی کے ڈاکٹر کے سامنے میری کچھ بھی پیش نہیں چلے گی۔ مناسب یہی ہے کہ آپ خود منع کر دیجیے۔ اس کے علاوہ یہ ایلو پیتھک ڈاکٹر خاص کر سرجن ہم جیسے دیسی طبیبوں کی کہاں سنیں گے خواہ مخواہ ان کے سامنے ذلیل ہونا پڑے گا۔ آپ ماں کی حیثیت رکھتی ہیں آپ ہی منع کر سکتی ہیں۔ اس نے کہا "میں کیوں منع کروں گی۔ میں تو آپ کے پاس آئی ہوں آپ ہی کچھ کیجیے۔ ورنہ میرا بچہ تو ختم ہوا۔ اپریشن کے بعد اس کا بچنا محال ہے۔" یہ کہہ کر وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی۔

میں نے اسے تسلی دی کہ تمھارے بچہ کا علاج میں کروں گا اور وہ خدا کو منظور ہے تو بچ بھی جائے گا۔ تم ٹیلی فون پر سرجن کو اپریشن سے قطعی منع کر دو۔ اگر وہ کچھ حیل و حجت کرے تو یہ کہ دے کہ اپریشن نہ کیا گیا تو بچہ کی جان ضائع ہو جائے گی تو پھر اسے مجھ سے بات کرنے کے لیے کہنا۔ شاید وہ میری بات مان لے اور میرے طریقۂ علاج کو آزمانے کے لیے تیار ہو جائے۔" دس منٹ کے بعد سرجن ٹیلی فون پر مجھ سے باتیں کر رہا تھا اس نے کہا۔

"میں حیران ہوں اور اس کے ساتھ ہی سخت مایوس بھی کہ لڑکے کی ماں اپریشن کرنے سے کیوں منع کر رہی ہے جب کہ اپنڈی سائٹس کا اس کے علاوہ کوئی دوسرا علاج ہی نہیں ہے۔ حکیم صاحب میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ مریض کی موجودہ حالت کا تقاضا یہ ہے کہ ہم اس کا اپریشن کرنے میں ایک سیکنڈ بھی ضائع نہ کریں اس لیے یہ اچھی طرح سمجھ لیجیے کہ ہماری گفتگو میں جتنے منٹ ضائع ہوں گے اسی نسبت سے مریض کے بچنے کے امکانات کم سے کم ہوتے جائیں گے۔"

میں نے کہا آپ ریپچر (انشقاق) سے نہ ڈریے۔ طبیعت زائدہ اعور کے پھٹ جانے کے بعد بھی اس کے مشمولات (Contents) کی سمیت سے شکم کی جھلیوں کو محفوظ کر دیتی ہے۔ اگر اس معاملہ میں آپ میرے مشورہ پر عمل کریں گے تو مریض بھی صحت یاب ہو جائے گا اور اپریشن کی زحمت بھی آپ کو نہیں اٹھانی پڑے گی۔"

سرجن میری اس بات کو سن کر بھڑک اٹھا۔ اس نے کہا "آپ کیسی بہکی بہکی باتیں کر رہے ہیں۔ اس بیماری کا علاج آپ نہیں کر سکیں گے۔ میں حیران ہوں کہ آپ مریض کی ماں کو سمجھانے کے بجائے الٹا اس کے علاج کی ذمہ داری اپنے اوپر لے رہے ہیں۔ معاف کیجیے میں آپ کی کوئی بات ماننے کو تیار نہیں ہوں۔ اس معاملہ میں میرا تجربہ آپ سے بالکل مختلف ہے۔ ایسے نازک موقعوں پر جب کہ بیماری کا شدید حملہ ہو چکا ہو طبیعت بھی اس کے مقابلہ سے عاجز آ جاتی ہے۔"

"کیا آپ نے زائدہ اعور کا علاج جس طرح میں بتا رہا ہوں اس طرح کبھی کیا ہے؟"

"جی نہیں" سرجن نے تلخی سے کہا "نہ میں نے اس سے پہلے کبھی یہ حماقت کی ہے اور نہ آئندہ کبھی ایسی حماقت کرنے کو تیار ہوں۔"

میں نے کہا "میں یہ نہیں کہتا کہ آپ یہ حماقت ضرور کیجیے۔ میں تو آپ سے یہ اقرار کرانا چاہتا تھا کہ اس نوعیت کے علاج میں آپ کا تجربہ صفر کے برابر ہے۔"

"میں تو پہلے ہی سے کہہ رہا ہوں" سرجن نے جواب دیا کہ میں نے اس طریقہ علاج کو آزمانے کی کبھی ضرورت محسوس نہیں کی۔ اپریشن ہی اس کا آخری علاج تسلیم کیا جاتا ہے اور اسی کی طرف ہم سب رجوع کرتے ہیں۔"

میں نے دریافت کیا کہ "آپ کے علاوہ کوئی اور ذمہ دار شخصیت بھی ہے جس سے اس سلسلہ میں بات چیت کر سکتا ہوں؟"

"یونی ورسٹی ڈاکٹر ہے جو مریض کو میرے ہسپتال لے کر آیا ہے۔ وہ میرے پاس موجود ہیں ان کی بھی یہی رائے ہے جو میری ہے۔ ان سے آپ چاہیں تو گفتگو کر سکتے ہیں لیکن یہ خیال رہے کہ یہ لمحات جو آپ گفتگو میں ضائع کر رہے ہیں مریض کے لیے نہایت قیمتی ہیں۔ انھیں بے نتیجہ گفت و شنید میں ضائع نہ کیجیے۔ میں نے یونی ورسٹی ڈاکٹر کے ہاتھ میں ٹیلی فون ریسیور دے دیا ہے۔ اب آپ ان سے بات کر سکتے ہیں۔"

میں نے ڈاکٹر سے اپنا تعارف کرایا اور کہا کہ ورم زائدہ کا یہ مریض جو دراصل آپ کی ذاتی تحویل میں ہے اور آپ اس کا صحیح طریق پر علاج کرنے اور کرانے کے معاملہ میں اخلاقی حیثیت سے مکلف بھی ہیں۔ یہ سمجھ میں نہیں آیا کہ ایسے خطرناک کیس میں آپ اس قدر سہل انگاری سے کیوں کام لے رہے ہیں؟"

"آپ بھی کمال کر رہے ہیں۔" ڈاکٹر نے ذرا بگڑ کر کہا "میں نے سہل انگاری سے کام لیا ہے! گیارہ بجے شب کو اس طالب علم کے سخت درد اٹھتا ہے، سپرنٹنڈنٹ ہوسٹل

مجھے بلا بھیجا ہے۔ آدھ گھنٹہ تک میں اچھی طرح مریض کا معائنہ کرتا ہوں۔ اس کے بعد جیسے ہی میں اس نتیجہ پر پہنچتا ہوں کہ اس طالب علم کا زائدہ اعور متورم ہو کر پھٹا چاہتا ہے مریض کی شدت تکلیف اور دیگر مزدوری علامات سے بلا کسی شبہ کی گنجائش کے یہ بھی نظر آرہا تھا کہ اگر بروقت اپریشن نہ کیا گیا تو مریض کا بچنا مشکل ہو جائے گا۔ اس نازک صورت حال میں میں نے یونی ورسٹی کی جانب سے ہندستان کے ایک مشہور سرجن کی خدمات اسی لمحہ حاصل کر لیں اور اپریشن کے لیے مریض کو ہسپتال میں لے آیا۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس اپریشن کی فیس یونی ورسٹی کو پانچ سو روپے ادا کرنی پڑے گی مجھے بتائیے میں نے کہاں غلطی کی ہے اور کس جگہ تساہل وسہل انگاری سے کام لیا ہے ؟ "

میں نے جواب دیا "جہاں تک آپ کی اب تک کی کارروائی اور تن دہی کا تعلق ہے بلا شبہ وہ اپنی جگہ قابل داد ہے۔ آپ نے مریض کے لیے وہ سب کچھ کر دیا جو آپ کو موجودہ حالات میں کرنا چاہیے تھا۔ خدانخواستہ میں آپ کو مطعون نہیں کر رہا ہوں۔ لیکن اب جب کہ مریض کی ماں ہی اپریشن کے علاج کو اپنے بچے کے لیے مہلک سمجھ رہی ہے اور اس کا خیال یہ ہے کہ ڈاکٹر اپریشن کر کے میرے بچے کے ہلاک کرنے کے درپے ہیں تو کیا اس صورت میں بھی آپ اسی طریقۂ کار کو مناسب سمجھتے ہیں ؟ فرض کیجیے کہ اپریشن کے بعد مریض جانبر نہیں ہوتا جیسا کہ عین ممکن ہے تو اس صورت میں آپ کی حقیقی خیر خواہی اور فرض شناسی کی اس لڑکی کی ماں اور اس کے دیگر رشتہ داروں کے نزدیک کیا حیثیت ہوگی ؟ وہ تو یہی کہیں گے کہ ان کی بغیر اجازت اپریشن کیا گیا ہے، اگر اپریشن نہ کیا جاتا تو مریض دوسرے طریقہ علاج سے ٹھیک ہو جاتا۔"

ڈاکٹر نے سب کچھ سن کر کہا۔ "کیا لڑکے کی ماں اپریشن کے لیے تیار نہیں ہے ؟ اور کیا انھوں نے اب تک اپریشن کی اجازت نہیں دی ۔"

"جی نہیں دی ۔ میں سرجن سے اتنی دیر سے یہی تو کہہ رہا تھا۔ لیکن وہ کہتے تھے کہ وہ عورت ناواقف ہے سمجھتی نہیں۔ اس کا علاج اپریشن ہی ہے ۔"

"بے شک اس کا علاج تو میرے نزدیک بھی اپریشن ہی ہے۔" یونی ورسٹی کے ڈاکٹر نے کہا۔ "لیکن اگر مریض کی ماں اس علاج کے لیے تیار نہیں ہے تو میں بھی نہیں ہوں بس اس میں ایک دقت ہے وہ یہ کہ اب جب کہ مریض اپریشن ٹیبل پر آگیا ہے۔ مجھے اپنی جیب سے پانچ سو روپے سرجن کو ادا کرنے ہوں گے۔ اس لیے کہ اپریشن ہو یا نہ ہو ہم نے سرجن کو تو رات کو غیر وقت اٹھا کر اس کام کے لیے بلا ہی لیا ہے ۔"

میں نے کہا "آپ اس کی فکر نہ کیجیے۔ یہ روپے مریض کی ماں سرجن کو دے دے گی۔ آپ اتنا کیجیے کہ سرجن صاحب کو اپریشن سے منع کر دیجیے اور ان کے ہسپتال ہی میں ایک کمرہ میں مریض کو رکھیے اور میری ہدایت کے مطابق دہیں علاج شروع کر دیجیے۔ اس لیے کہ جب اپریشن نہیں ہوگا تو دوسرا علاج تو بہرحال کیا ہی جائے گا۔"

"میں اس کے لیے تیار ہوں ۔" ڈاکٹر نے کہا "آپ مجھے ہدایات دیجیے لیکن آپ یہاں آکر تحریری طور پر اس مریض کی ذمہ داری اپنے سر لیجیے تاکہ مجھ پر بعد میں کسی قسم کا الزام نہ آئے ۔"

میں نے بتایا کہ سب سے پہلے آپ مریض کو نیم گرم پانی کا اینما دیجیے اور اس کے قولون کو جمع شدہ فضلہ سے پاک کر دیجیے۔ پے درپے تین چار اینما دیجیے۔ یہاں تک قولون کی مکمل صفائی ہو جائے اور اس میں سے صاف پانی لوٹ کر آنے لگے۔ آپ یہ کام شروع کرائیے اتنی دیر میں پہنچا جاتا ہوں اور آپ کی تمام مشکلیں آسان کیے دیتا ہوں۔ میں مریض کی ماں سے ایک تحریر لیے لیتا ہوں۔ جس میں وہ اپنی ذمہ داری پر اپریشن سے منع کر دیں گی۔"

یہاں سے میں، مریض کی بیوہ ماں اور مسٹر کرپس ہم تینوں ہسپتال کے لیے روانہ ہو گئے۔ ہسپتال سے ہمارا فاصلہ، میل سے زیادہ نہ تھا۔ ہم جس وقت پہنچے تو یونیورسٹی کے ڈاکٹر کی موجودگی میں ایک مرتبہ اینما کیا جا چکا تھا، مزید چار مرتبہ اور ہم نے اپنی موجودگی میں اینما کرایا۔ اس کے بعد جب تکلیف میں کچھ زیادہ تخفیف نہیں ہوئی اور بخار میں بھی کمی واقع نہیں ہوئی تو میں نے آئس بیگ منگوا کر زائدہ اعور کے مقام پر رکھوا دیا اور مریض کو اس طرح چت لٹوا دیا کہ اس کی ٹانگیں پھیلی نہ رہیں بلکہ گھٹنے اٹھے رہیں تاکہ شکمی دیواروں میں کسی قسم کا تناؤ باقی نہ رہے۔ غذا تو رہی علیحدہ، پانی بھی اس وقت تک بند کرا دیا جب تک درد نہ جاتا رہے۔

ڈھائی بجے تکلیف جاتی رہی اور مریض سکون نصیب ہوتے ہی غفلت کی نیند سو گیا۔

یونی ورسٹی کے ڈاکٹر کو میں نے لکھ دیا کہ مریض کی ماں کی ہدایت کے بموجب میں نے اپریشن کرنے سے منع کیا ہے۔ اس تمام کارروائی کی ذمہ داری میں اپنے سر لیتا ہوں۔ اس لیے کہ میرے نزدیک التہاب زائدہ اعور کا علاج اپریشن کے ذریعہ کرنا ایک فاش غلطی ہے۔ ماں نے نرس کی جگہ سنبھال لی اور اپنے بچے کے سرہانے بیٹھ گئی۔ یونی ورسٹی ڈاکٹر کو اس نے مبلغ پانچ سو روپے اسی وقت محض اس بات کے ادا کیے کہ ڈاکٹر نے اس کے اکلوتے بچے کو چاقو کی ہلاکت آفرینی سے بچا دیا۔

میں نے ماں سے کہا آپ کا بچہ اب اچھا ہو گیا ہے۔ اب اسے تیمارداری کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ دیکھیے آپ اس کے پاس رہیے اور کوئی خاص بات ہو تو مجھے ٹیلی فون پر بتا دیجیے۔" صبح جب وہ سو کر اٹھا تو بالکل تن درست نظر آتا تھا۔ اس کا ٹمپریچر بالکل نارمل تھا اور زائدہ اعور میں محض دبانے سے تکلیف ہوتی تھی۔ ورنہ کچھ نہیں۔ دوسرے روز اپنی ماں کے ہمراہ وہ میرے مکان پر آ گیا۔ میں نے کہا جب تک بھوک نہ لگے بالکل کچھ نہ کھاؤ۔ بس پانی ہی پانی پیے جاؤ۔ اس کے بعد سبز ترکاریاں، پھل، دودھ، دلیا وغیرہ کھاؤ۔ روٹی اگر کھاؤ تو گھر کے پسے ہوئے بغیر چھنے آٹے کی کھانا۔ اور دل کو اگر دل چاہے تو ہمیشہ بغیر روٹی کے روکھی کھانا۔ تین روز بعد وہ مکمل طور پر اچھا ہو گیا۔ اب دبانے سے بھی تکلیف کا احساس جاتا رہا تھا۔

مسٹر کرپس نے اس مریض کے اچھے ہو جانے کے بعد مجھ سے ایک روز پوچھا "کیا زائدہ اعور کے مریضوں کا فی الواقع یہی علاج ہے جو آپ نے بتایا تھا اور اسے عملاً کر کے بھی دکھا دیا تھا، یا اس دوران میں آپ نے کچھ دوا وغیرہ بھی کھلائی تھی؟"

"میں نے تو جو کچھ کیا تھا آپ کے سامنے ہی کیا تھا۔ مریض فی الواقع اسی مختصر علاج سے صحت یاب ہو گیا۔ میں نے تو اسے کوئی دوا نہیں دی۔ البتہ اگر ضرورت ہو گی تو خون کی صفائی اور اخلاط کے توازن کو صحیح کرنے کے لیے اب کوئی دوا ضرور دوں گا۔ تاکہ وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو جائے۔ اس کے بعد ضرورت اس بات کی ہے کہ فضلے کو اس کی آنتوں میں نہ ٹھہرنے دیا جائے۔ اس کا تدارک وہ غذا اور ایسی دوا کے ذریعہ کر سکتا ہے جو سال میں ایک آدھ مہینہ استعمال کر لے اور بس۔"

"اچھا یہ پانچ سو روپے سرجن صاحب نے کس تقریب میں قبول کر لیے جب کہ سرے سے انھوں نے وہ کام ہی نہیں کیا جس کے عوض یہ رقم انھیں بطور فیس دی جاتی؟" مسٹر کرپس نے اس کے بعد ہی دوسرا سوال یہ کیا "ہمارے انگلستان اور یورپ کے دوسرے مقامات میں تو غالباً یہ نہیں ہوتا۔"

"مسٹر کرپس معاف کیجیے" میں نے کہا "سرجری کے ساتھ ساتھ ہمارے ہندستانیوں نے یہ اخلاق بھی یورپ ہی سے سیکھا ہے۔ یہاں بھی اور انگلستان میں بھی یہ لگا بندھا معمول ہے کہ اپریشن کی فیس سرجن پہلے اپنی جیب میں ڈال لیتا ہے، جب مریض کو اپریشن ٹیبل پر لانے کی اجازت دیتا ہے اور لطف یہ ہے کہ ہر سرجن مریض کے سرپرست وولی سے ایسی تحریر لکھوا لیتا ہے جس کی رو سے موت ہو جانے کی صورت میں سرجن پر کسی قسم کی کوئی ذمہ داری عائد نہیں ہوتی۔ اس صورت میں ہر لحاظ سے سرجن ہی نفع میں رہتا ہے۔ مریض کی موت واقع ہو جائے تو اس کا کچھ نہیں بگڑتا اور فیس تو بہر حال وہ پہلے ہی رکھوا لیتا ہے۔ مسٹر کرپس ذرا غور فرمائیے کسی سرجن و ڈاکٹر کا یہ طرز عمل شرافت کی کونسی شق میں آتا ہے؟ یورپ ہو یا ہندستان جدید نظریات زندگی پر جو نصاب تعلیم مرتب کیا گیا ہے اس کا تقاضا تو یہی ہے کہ ہر شخص اپنے فائدے کو مد نظر رکھے، جب حال یہ ہے تو ایسی تعلیم کے فارغ التحصیل اسی نظریہ زندگی کے حامل اٹھیں گے کہ ع

بابر بعیش کوش کہ عالم دوبارہ نیست

"واقعی یہ بات تو میں آپ کی مانتا ہوں" مسٹر کرپس نے کہا، "اس لیے کہ میرا اپنا ذاتی تجربہ یہی ہے کہ وہ ہندستانی جنھوں نے انگریزی سکولوں اور کالجوں میں تعلیم نہیں پائی بلکہ جو کچھ پڑھا لکھا ہے اپنے گھروں ہی میں پڑھا لکھا ہے انھیں میں اخلاق فاضلہ کے بہایت بلند مرتبہ پر پاتا ہوں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جنھوں نے انگریزی تعلیم خوب حاصل کی ہے اور جو طرز رہائش و لباس میں ایک اصلی فرنگی سے کسی طرح

کم نہیں۔ انھیں میں معیاری اخلاق سے فروتر پاتا ہوں۔ لیکن میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آپ لوگ مریض پر اپنا قیمتی وقت صرف کرنے اور کافی محنت اٹھانے کے بعد بھی ایک حبہ فیس کیوں نہیں لیتے؟ کیا آپ کے نزدیک طبی مشورہ کے سلسلہ میں فیس لینا اخلاق سے گری ہوئی حرکت ہے؟ میری خیال میں تو یہ کچھ زیادتی ہے؟ مثلاً ورم زائدہ اعور کے اس مریض کے علاج کے سلسلے میں آپ نے اتنی محنت اٹھائی اور اتنی زبردست ذمہ داری اپنے سر لی اور ایک پیسہ فیس کا نہیں لیا؟ آخر کیوں؟ مریض کی ماں ایک متمول عورت تھی۔ چاہتی تو کم سے کم ایک ہزار روپے تو آپ کو پیش کرتی۔ لیکن اس عورت نے بھی کچھ نہیں دیا؟"

"اس سلسلہ میں آپ اس قدر متوحش نہ ہوئیے۔ ہمارے بہت سے بھائی اس موجودہ نظام زندگی میں عام ڈاکٹروں ہی کی سطح پر آگئے ہیں۔ وہ بھی اسی طرح معمولی معمولی سے کام کی موٹی موٹی فیسیں وصول کرنے لگے ہیں خواہ مریض کی جیب اجازت دے یا نہ دے۔ لیکن میں کیا کروں اس معاملہ میں میرے نظریات اپنی جگہ اس قدر پختہ ہیں کہ مریضوں سے فیس وصول کرنے کے تصور سے مجھ پر اضمحلالی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ اصل میں یہ سٹیٹ کا کام ہے کہ وہ اپنے زیر نگین علاقے کے باشندوں کی صحت و تندرستی کا خیال رکھے انھیں صحت کی زندگی بسر کرنا سکھائے۔ تغذیہ و حفظان صحت سے متعلق تعلیم کو اس قدر عام کر دے کہ لوگ صحیح طریق پر رہنا سہنا سیکھ جائیں۔ اس کے ساتھ ہی ایسے ہسپتال کھول دے کہ جہاں ہر بیماری کا علاج بلاقیمت ہو سکے۔ میں جانتا ہوں کہ یہاں ہندوستان میں یہ صورت اس وقت تک ممکن نہیں ہے جب تک ہندوستان بیرونی اقتدار سے کلی طور پر آزاد نہ ہو جائے۔ اس لیے جہاں تک مجھ سے اس سلسلہ میں بن پڑتا ہے کرتا ہوں اور جب خدا نے مجھے اپنے فضل سے نوازا ہے تو کیا اس کے فضل کا شکریہ میں اسی طرح ادا کر سکتا ہوں کہ اپنے مریضوں سے موٹی موٹی فیسیں وصول کروں؟ نہیں مسٹر کریپس میرے لیے یہ ناممکن ہے۔ میرا دل تو یہاں تک چاہتا ہے کہ ہو سکے تو میں نسخوں کے ساتھ اپنے مریضوں کو دوائیں بھی اپنے ہی پاس سے دے دیا کروں۔ نہ معلوم کیوں! میرا تو یہ ایمان ہے کہ طبیب اگر مریض کو بغیر کسی دنیوی لالچ و حرص کے دیکھتا ہے تو تشخیص و تجویز دونوں میں خدائی توفیق و مدد اس کے شامل حال رہتی ہے ہمارے بزرگوں کا بھی یہی طریقہ تھا اور انشاء اللہ ہمارا بھی یہی رہے گا۔"

مسٹر کریپس میری اس گفتگو سے بہت متاثر ہوئے اور اپنے خاص بزرگانہ انداز میں دعائیں دیتے ہوئے چلے گئے۔

اس مریض کا علاج کیے ہوئے مجھے ابھی ایک ماہ بھی نہیں گزرا تھا کہ ایک دوسرا کیس اس سے بھی زیادہ شدید نوعیت کا میرے حصہ میں آیا۔ مریض نے اس کیس میں اتنی غفلت سے کام لیا تھا کہ اس کا زائدہ اعور ورم کر کے پھٹ گیا تھا۔ اس نے میری رہائش سے ۵۰ میل دور ایک چھوٹے سے شہر کے ہوٹل سے مجھے ٹیلی فون کے ذریعہ بلایا۔ وہ غالباً مجھے جانتا تھا کبھی مریض کی حیثیت سے آیا ہو گا۔ میں نے مقامی ڈاکٹر کو جو مریض کے پاس اس وقت موجود تھا ٹیلی فون پر علاج کے سلسلہ میں ابتدائی ہدایات دینا چاہیں تو اس نے انھیں قبول نہیں کیا اور یہی جواب دیا کہ "یہ کیس اپریشن کا ہے اپریشن ہی ہونا چاہیے۔ ہم آپ اس میں کچھ نہیں کر سکتے۔ زیادہ سے زیادہ میں اس وقت تک ٹھیرونگا جب تک آپ یہاں آئیں اور کیس کو سنبھال لیں۔"

میں نے مسٹر کریپس کو فون کیا کہ زائدہ اعور کے ایک کیس پر میں جا رہا ہوں اگر وہ میری معیت میں چلنا چاہیں تو تیار ہو جائیں۔ میں گاڑی لے کر ابھی پہنچ رہا ہوں وہ سنتے ہی رضامند ہو گئے۔ دس منٹ کے اندر اندر ہم دونوں ۵۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے اپنی موجودہ منزل کی طرف جا رہے تھے۔ جاتے ہی دیکھا تو مریض کی بری حالت تھی اور وہ اور اس کی بیوی موٹر میں سفر کر رہے تھے کہ اس قصبہ سے بیس میل پرے اس کے زائدہ میں شدید درد ہوا اور وہ ورم کر کے پھٹ گیا اور یہ بیس میل اس نے شدید تکلیف، نیم بے ہوشی اور استغراقی کیفیت میں گزارے تھے جس وقت وہ اس شہر میں پہنچا تو اس کی بیوی نے زبردستی اس کو ٹھیرا دیا اور مقامی ڈاکٹر کو بلا کر دکھایا۔ اس نے دیکھتے ہی زائدہ اعور کا ورم تشخیص کیا اور کہا اپریشن نہایت ضروری ہے لیکن نہ تو مریض اس کے لیے تیار ہوا اور نہ اس کی بیوی۔ اس نے کہا "میرے چار دوست اس مرض میں اپریشن کے ایک دو روز بعد مر چکے ہیں، اگر مجھے مرنا ہی ہے تو اپریشن کے بغیر مروں گا۔"

مقامی ڈاکٹر نے مریض کا علاج کرنے سے انکار کر دیا تھا اس لیے کہ سوائے اپریشن کے وہ کوئی دوسرا علاج نہ جانتا تھا۔ وہ مریض کے پاس اس وقت تک کے لیے بیٹھا تھا جب تک ہم وہاں پہنچیں چنانچہ جب ہم پہنچے تو ڈاکٹر صاحب رخصت ہونے لگے۔ بڑی مشکل سے میں نے انھیں ٹھہرایا۔ میں نے کہا "آپ گھبرائیے نہیں اب آپ کی ذمہ داری ختم ہوگئی۔ مریض میرے چارج میں ہے۔"

مریض ہوش میں نہ تھا، لیکن اس کی نبض اس قدر کمزور پڑ چکی تھی کہ اس کا صحیح شمار بھی میرے لیے ممکن نہ تھا۔ ہر چند منٹ کے بعد وہ قے کر رہا تھا۔ اس کا چہرہ اور تمام جسم نیلا پڑ چکا تھا اور صاف نظر آ رہا تھا کہ مریض کی قوت حیات آخری سرحدوں پر پہنچ چکی ہے۔

میں نے ڈاکٹر سے کہا "آپ زیادہ سے زیادہ آدھ گھنٹہ تک اور ٹھہر جائیے۔ آپ سے مجھے کچھ مدد مل جائے گی اور گھبرائیے نہیں کیس بگڑے گا تو میں ذمہ دار ہوں گا آپ نہیں۔"

"اب اس کیس کے بگڑنے میں کسر کیا رہ گئی ہے" ڈاکٹر نے قدرے طنز آمیز لہجہ میں کہا۔ "آپ اس کی کچھ فکر نہ کیجیے۔ نرس کی مدد سے ذرا مریض کو نیم گرم پانی کا انیما دے دیجیے۔" میں نے جواب دیا۔

ڈاکٹر نے مریض کو تین لمبے لمبے انیما دیے یہاں تک کہ مریض کے قولون سے صاف پانی لوٹنے لگا۔ مسٹر کرلس کا بھی یہی خیال تھا کہ یہ کیس بہت آگے بڑھ چکا ہے۔ اگر اس مریض کی جان بچ گئی تو معجزہ ہوگا۔ قے در استفراغ کا سلسلہ تو پہلے انیما کے بعد ہی بند ہو گیا اور نبض بھی آسانی سے گنی جانے لگی اور چہرہ اور جسم کی نیلاہٹ تیسرے انیما کے بعد رخصت ہوگئی۔ چہرہ پر زردی تو بے شک رہی لیکن نیلے پن کا نام و نشان بھی نہیں تھا۔ اس کے بعد میں نے مریض کو بالکل چت لٹا دیا، اس طرح کہ گھٹنے کھڑے رہیں اور آئس بیگ زائدہ اعور کے مقام پر رکھوا دیا۔ کھانا پینا اس وقت تک کے لیے بند کر دیا جب تک مریض صحت یاب نہ ہو جائے۔

تھوڑی ہی دیر میں مریض کو سکون ہو گیا اور وہ سو گیا۔ میں نے ڈاکٹر سے کہا کہ "اب کوئی خطرہ کی بات نہیں قدرت نے [illegible] سب خارج کر دیا۔ میں تو اب جا رہا ہوں میں بہت ممنون ہوں گا اگر میری عدم موجودگی میں آپ مریض کو دیکھ کر مجھے روز ٹیلی فون پر اس کا حال بتا دیں گے۔" ڈاکٹر صاحب ہر چند یہ تو نہ سمجھ سکے کہ بغیر اپریشن کے مریض ٹھیک کیسے ہو گیا لیکن اب جب کہ بغیر کسی ذمہ داری کے انھیں پوری پوری فیس مل رہی تھی وہ میری مدد کے لیے تیار ہو گئے۔ میں نے انھیں بھی ہدایت کر دی کہ مریض کو جب تک وہ خود بھوک سے بے تاب ہو کر کھانے کو نہ مانگے بالکل کچھ نہ دیا جائے۔

ہر روز ڈاکٹر اور مریض کی بیوی کا ٹیلی فون آتا اور مجھے مریض کی روزانہ ترقی کا پتہ چل جاتا۔ چھ روز بعد میں اُسے دوبارہ دیکھنے گیا۔ وہ بڑی حد تک صحت یاب ہو چکا تھا، درد و تکلیف بالکل جاتی رہی تھی۔ بس کمزوری تھی لیکن اس کے باوجود اس نے اب تک کچھ نہیں کھایا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ مجھے بھوک لگے تو میں کھاؤں۔ بس کبھی کبھی تھوڑا سا پانی پیتا تھا۔ ٹھیک آٹھ روز کے بعد اس نے کچھ کھانے کو مانگا۔ میں نے اُسے مکھن نکلا ہوا دودھ پلوا دیا۔ تین چار روز تک وہ یہی دودھ پیتا رہا۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ دوسری ہلکی غذائیں کھانے لگا۔ یہاں تک کہ پندرہ روز کے اندر وہ بالکل تن درست ہو گیا۔ پندرھویں روز تیسری مرتبہ جب میں اُسے دیکھنے گیا تو اس روز ڈاکٹر صاحب سے ملاقات ہو گئی۔ دورانِ گفتگو میں مجھ سے کہنے لگے، "کیا یہ مریض بغیر اپریشن کے صحت یاب ہو گیا اور اب کبھی زائدہ اسے تکلیف نہیں دے گا۔"

"جی نہیں ان کا زائدہ اب کبھی نہیں ستائے گا" میں نے جواب دیا۔

"اچھا تو کیا اس خوف ناک مرض کا بس یہی علاج تھا جو آپ نے کیا یا آپ نے بعد میں مریض کو کچھ دوائیں بھی کھلائی ہیں؟ میں حیران ہوں کہ اس قدر بڑھا ہوا مرض محض دو تین گھنٹے کے اندر اندر کس طرح قابو میں آ گیا۔ حکیم صاحب! زائدہ اعور کے رپچر کے بعد مریض کو ایک اور نہایت خوف مرض لاحق ہو گیا جس کی وجہ سے وہ نیلا پڑ رہا تھا اور مرنے کے قریب پہنچ گیا تھا۔ اس مرض کو ہماری ڈاکٹری اصطلاحوں میں پری ٹونائی ٹس (Peritomitis) کہتے ہیں۔ اس کے بعد تو مریض الجھ ہی جاتا ہے۔ آپ نے ایسی کیا دوا دے دی کہ مریض کی حالت بگڑنے کے بجائے درست ہوتی چلی گئی؟"

میں نے کہا ڈاکٹر صاحب! آپ لوگ ابھی تک اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ جب زائدہ اعور در ما کر پھٹ جا

ہوتو اس کے سمی مشمولات سے جوف شکم کی جھلی یعنے غشائے مسلی میں سوزش ہوکر تمام جسم مسموم ہوجاتا ہے۔ اس جھلی کو آپ کے ہاں پری ٹونیم (باریطون) کہتے ہیں اور اس جھلی میں سوزش ورم پیدا ہوجانے کو پری ٹونائی ٹس کے شاندار نام سے یاد کرتے ہیں۔ بس یہی بات ہی یا کچھ اور؟

"جی ہاں بالکل یہی بات ہی" ڈاکٹر نے سر ہلاتے ہوئے کہا "اور میں جاننا چاہتا ہوں کہ آپ نے اس خطرناک صورت حال پر کس طرح قابو پایا۔ حکیم صاحب واقعہ یہ ہے کہ آپ نے مجھے حیرت میں ڈال دیا ہے۔ اگر یہ سب کچھ میری اپنی آنکھوں کے سامنے نہ ہوا ہوتا تو میں ہرگز ہرگز یقین نہ کرتا۔ میں زائدہ اعور کے بہت سے اپریشنوں میں مددگار کی حیثیت سے شریک ہوا ہوں اس نوبت پر پہنچنے کے بعد تو بہت ہی کم مریض جانبر ہوسکے ہیں اکثر حالات میں تو سرجن اپریشن تک کو بے سود قرار دیتا ہے۔"

"بات یہ ہے ڈاکٹر صاحب، کہ مریض کی حالت خطرناک ہونے میں تو شبہ کی گنجائش ہی نہیں! اسے تو آپ نے بھی دیکھا تھا اور میں نے بھی۔ لیکن آپ لوگ اسے پری ٹونائی ٹس سمجھ رہے تھے اور میں اس طرف سے بالکل بے فکر تھا۔ مجھے یقین تھا کہ زائدہ کے پھٹ جانے کے بعد جوف شکم میں جس مقام کو بھی اس کا سمی مادہ مس کرے گا۔ طبیعت اس کے چاروں طرف نسیجوں اور بافتوں کا ایسا جال بُن دیتی ہے کہ اس کا تعدیہ مقامی ہوکر رہ جاتا ہے جس کا اگر صحیح طریق پر علاج کیا جائے اور جسم میں سے سمیت کے اثرات کو بالکل ختم کردیا جائے تو مقامی تعدیہ خود بخود ختم ہوکر رہ جاتا ہے۔ میں نے اسی نظریہ کے تحت علاج کیا تھا۔ آتے ہی قولون میں جو فضلہ سڑ رہا تھا اس کا فوری اخراج کیا کہ اسی کی موجودگی ــــــ سے تو تمام جسم مسموم ہورہا تھا اور قوت حیات رفتہ رفتہ کم سے کم تر ہوتی جارہی تھی۔ آپ نے دیکھا کہ پہلے ہی انیما کے بعد سے مریض کی حالت بہتر ہونی شروع ہوگئی تھی اور جب تین مرتبہ انیما دینے سے قولون تقریباً بالکل صاف ہوگئی تو مریض کے چہرے اور جسم پر سے آثار سمیت دور ہونے شروع ہوگئے اور تھوڑی دیر میں جسم کی نیلاہٹ جاتی رہی۔ میں نے تو طبیعت کو تقویت پہنچانے کے علاوہ کوئی دوسرا علاج ہی نہیں کیا۔ اور اس کا بنیادی طریقہ یہی ہے کہ سب سے پہلے خرابی و فساد کا اصل منبع دریافت کرکے اس کا وہیں سدباب کردیا جائے۔ میرے علاج کی اساس صرف اسی اصول پر ہے۔ اب تک میں نے اس بیماری کے جتنے مریضوں کا علاج کیا ہے ان میں سے ایک بھی ضائع نہیں ہوا۔ میرے اپنے چھوٹے بھائی کا کیس بھی ان ہی میں شامل ہے اور خود مجھ پر بھی اس تکلیف کا ابتدائی حملہ ہوچکا ہے۔ میرے چھوٹے بھائی کو تو اس عارضہ نے دو تین سال تک گھیرے رکھا۔ ان کا کیس نسبتاً زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوا۔ باوجود انیما کے ذریعہ روزانہ قولون صاف کرنے اور غذائی باقاعدگیوں کا پورا پورا اہتمام کرنے کے ان کا زائدہ اس قدر سریع الحس واقع ہوا تھا کہ اگر بے احتیاطی سے کبھی جھٹکا لگ جاتا تو کئی کئی روز تک اس میں دکھن ہوتی تھی۔ اس کا ایک علاج تو مصنوعی طور پر اپریشن کرکے زائدہ کو کاٹ کر پھینک دینا تھا اور دوسرا علاج یہ تھا کہ ہم اس وقت تک ٹھیرے رہیں جب تک قدرت اس میں کوئی پھوڑے وغیرہ کی صورت پیدا کرکے زائدہ اعور کے درمیانی منفذ کو بند نہ کردے تاکہ زائدہ میں التصاق (ریچرا) ہوجائے یا پھوڑا پھوٹ کر اس کا سارا مواد سیکم ہی کی راہ سے قولون میں آجائے اور مقعد کی راہ سے خارج ہوجائے اس قدرتی علاج کے لیے ہمارے پاس سوائے انتظار کے اور کوئی دوسرا ہتھیار نہیں تھا۔ چنانچہ میں نے ہر قیمت پر انتظار ہی کو مناسب سمجھا۔ لیکن اس وقت تک تقریباً روزانہ قولون کو انیما کے ذریعہ صاف کرنے اور غذائی پرہیز کا اہتمام نہایت باقاعدگی سے کیا گیا۔ آخر وہ دن آہی پہنچا جس کا اس قدر بے تابی سے انتظار تھا۔ ستمبر سنہ ۱۹۳۴ء کی ایک شب کو دو بجے کے قریب میرے بھائی کے زائدہ اعور میں بہت شدید درد ہوا۔ اس کے ساتھ ہی بخار اور امتلائی کیفیت بھی شروع ہوگئی۔ سوزش و ورم نے تقریباً پورے پیٹ کا اتنی تیزی سے احاطہ کرلیا تھا کہ قولون کو انیما کے ذریعہ صاف کرنا تقریباً ناممکن ہوگیا غالباً ۴۸ گھنٹے تک وہ اسی طرح ماہی بے آب کی طرح تڑپتے رہے۔ تمام گھروالے پریشان ہوگئے اور یہ کہہ اٹھے کہ اگر اپریشن ضروری ہے تو اس وقت تساہل سے کام نہ لیا جائے۔ لیکن میں اور میرا بیمار بھائی اپنے ارادہ پر جمے رہے۔ کسی نہ کسی طرح انیما بھی دیا اور زائدہ اعور کے مقام پر آئس بیگ بھی برابر رکھوائے رہے۔ لیکن سکون نہیں ہوا۔ میری والدہ نے تو میرے علم کے بغیر ایک نہایت ہوشیار ڈاکٹر کو بلوا بھیجا۔ میں نے انھیں اپنی والدہ کی خاطر سے اپنے بھائی کو دکھا تو دیا لیکن علاج اپنا ہی کیا۔ ان بے چاروں نے جب دیکھا کہ یہ اپریشن کرانے والے لوگوں میں سے نہیں ہیں تو میری والدہ و دیگر رشتہ داروں

کو بتایا کہ اس وقت اپریشن کے علاوہ جو کچھ علاج کیا جا رہا ہے وہ غلط نہیں ہے۔ اب مریض کو ۴۶ گھنٹے تکلیف اٹھاتے ہوئے ہوگئے ہیں۔ اگر اس علاج سے دو تین گھنٹہ میں سکون نہ ہو تو پھر اپریشن کرا لیا جائے۔ میری والدہ نے ڈاکٹر صاحب کو بھی نہیں جانے دیا اور وہ بھی میرے ساتھ مریض کے کمرے ہی میں رہے۔ میری والدہ کا خیال یہ تھا کہ اگر دو گھنٹہ بعد تکلیف کم نہ ہوئی تو فوراً ہسپتال لے جا کر اپریشن کرا دیں گی۔ چنانچہ انھوں نے مجھے الٹی میٹم دے دیا تھا کہ دو گھنٹے بعد میں تمھاری بات ہرگز نہیں مانوں گی۔ میں خاموش تھا۔ اور دل ہی دل میں سوچ رہا تھا کہ اب تکلیف کو ختم ہو جانا چاہیے۔ کچھ تھوڑی سی تشویش مجھے بھی ہو گئی تھی۔ لیکن میرے بھائی کی حالت بظاہر ٹھیک معلوم ہوتی تھی جسم میں سمیت کا اثر بھی نہیں تھا نبض بھی صحیح تھی۔ بس درد کا ایک طویل دورہ تھا جس نے پریشان کر دیا تھا۔ میں سمجھ رہا تھا کہ یہ آخری دورہ ہے اس کے بعد پھر یہ دورہ کبھی نہیں ہونا ہے۔ چنانچہ یہی ہوا پورے ۲۶ گھنٹہ کے بعد رات کو اسی وقت جس وقت درد شروع ہوا تھا ایک مرتبہ ہی مریض کو غیر معمولی سکون محسوس ہوا اور وہ ۱۰ منٹ کے اندر اندر نہایت گہری نیند سو گیا۔ اس کے بعد میری والدہ صاحبہ نے ڈاکٹر صاحب سے اپنا اطمینان کرایا۔ انھوں نے کہا کہ مریض کو واقعی سکون ہو گیا ہے ورنہ وہ اس اطمینان سے کبھی سو ہی نہیں سکتا تھا۔ ۸ گھنٹہ بعد جب وہ سو کر اٹھے تو نہ ان کے زائدہ میں کوئی تکلیف تھی، نہ امتلائی کیفیت و بخار تھا۔ چہرے پر بھی تازگی کے آثار تھے۔ البتہ بھوک بالکل نہ تھی۔ مقام زائدہ کو دبایا تو تکلیف امتلائی کیفیت پھر لوٹ آئی اس سے اندازہ ہوا کہ ہرچند زائدہ میں جو مواد جمع تھا وہ تو سب کا سب نکل چکا ہے لیکن ابھی تک وہ مقام متاثر ہے جو یہ تکلیف کا احساس باقی ہے۔ تین دن بعد تو مقام زائدہ کو دبانے سے تکلیف نہیں ہوئی اور قولون کی حرکت دودیہ بھی اس قدر صحیح حالت پر آ گئی کہ میرے بھائی کو مصنوعی ذرائع اختیار کیے بغیر اب روزانہ دو مرتبہ اجابت ہونے لگی۔"

ڈاکٹر صاحب نے میری یہ ساری تقریر نہایت دلچسپی سے سنی اور رخصت ہوتے ہوئے مجھ سے کہا، "آپ نے تو واقعی اپریشن کو قطعی غیر ضروری ثابت کر دیا۔ ہم کو بھی ذرا محتاط ہونا چاہیے۔ پیٹ کے اپریشن کا مشورہ اتنی سہل انگاری و غیر ذمہ دارانہ انداز میں نہیں دینا چاہیے۔"

میں مکان واپس آیا۔ تو مجھے ایک دعوت نامہ ملا جو ایک دوست ڈاکٹر کی جانب سے تھا۔ آئندہ اتوار کی شام کو ۵ بجے چائے پر بلایا تھا۔ ڈاکٹر صاحب بڑے سوشل قسم کے آدمی تھے ان کے ہاں مہینہ بھر میں ایک دو مرتبہ ضرور کوئی نہ کوئی اجتماع ہوتا تھا۔ خیر میں نے جانے کا فیصلہ کر لیا اور اتوار کے روز شریک دعوت بھی ہوا۔ اس میں شریک چار پانچ ڈاکٹروں سے میری ذاتی ملاقات بھی تھی سب کے سب اچھی طرح پیش آئے۔ ادھر ادھر کی تفریحی باتیں ہوتی رہیں۔ اثنائے گفتگو میں ایک ڈاکٹر نے جو محض فزیشین تھے، مجھ سے دریافت کیا "حکیم صاحب ہم نے سنا ہے کہ آپ سرجری کے سخت خلاف ہیں۔ زائدہ اعور تک کا علاج جس میں ہمارے ہاں اپریشن نہایت ضروری سمجھا جاتا ہے آپ بغیر اپریشن نہایت کامیابی کے ساتھ کرتے ہیں؟ کیا یہ صحیح ہے؟"

اس کے جواب میں میں نے زائدہ اعور کی فعلیت و علاج کی تفصیلات پر بحث کی اور بتایا کہ اس علاج سے بگڑے ہوئے کیس تک سنور گئے ہیں۔

"میں نفس اپریشن کے تو خلاف نہیں ہوں" میں نے سلسلۂ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا "اور نہ مجھے اپریشن سے چڑ ہے۔ تھوڑی بہت سرجری میں نے خود بھی سیکھی ہے۔ لیکن میرے نزدیک اس فن کا دائرہ عمل لامحدود نہیں ہے کہ سرجن صاحب نے جس مرض میں چاہا چاقو سنبھال لیا۔ اس کا صحیح صحیح دائرہ عمل کافی محدود ہے۔ میں سمجھتا ہوں ناگہانی حوادث کی صورت میں زخموں کو درست و مندمل کرنے اور جسمانی بدنمائیوں کی اصلاح کرنے میں بلاشبہ اس فن سے ہمیں مدد لینی چاہیے کہ اس میں سرجن کو وہ حصۂ جسم نظر آ رہا ہے جہاں اسے اپنے چاقو کا استعمال کرنا ہے۔ میں اس کی حدبندی اسی دائرہ میں کرتا ہوں اور اس سے متجاوز ہونے کو فن طب پر سخت ظلم سمجھتا ہوں۔ معاف کیجیے میری صاف گوئی ممکن ہے آپ لوگوں کے لیے باعث تکلیف ہو۔"

"نہیں نہیں آپ بلا تکلف جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہیے" سب نے یک زبان ہو کر کہا، "ہم آپ کی تنقید نہایت صبر کے ساتھ سنیں گے۔ ہم اصل میں آپ کو اپنا ہی سمجھتے ہیں۔ غیر نہیں سمجھتے جس بات کو ہم صحیح پائیں گے تسلیم کریں گے اور جسے

ہم غلط سمجھیں گے اس پر ہم بھی بلا تکلف تنقید کر دیں گے آپ اپنا سلسلۂ کلام جاری رکھیے۔"

"ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ اگر ہم اس فن کو اس کی صحیح حدود میں رہنے دیتے تو کوئی مضائقہ نہ تھا لیکن نہیں جب ہم نے اسے سیکھا اور ۵۔۵ اور ۶۔۶ سال اپنی زندگی کے اس فن کی تحصیل میں صرف کیے تو ہم نے باہر نظر آنے والے پھوڑوں اور زخموں ہی پر اپریشن کرنے پر اکتفا نہیں کیا، بلکہ سینے اور پیٹ کی اندھیری کوٹھری میں بھی چاقو چلانے شروع کر دیئے۔ ہم نے اس میں تو بے شک مہارت پیدا کر لی کہ پیٹ چاک کر کے اسے دوبارہ اسی طرح سی دیں کہ مریض اس وجہ سے کم سے کم مریں، لیکن اس کا خیال نہیں کیا کہ اس کی واقعی ضرورت بھی ہے یا نہیں۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جتنی زیادہ مہارت اپریشن میں بڑھتی گئی، اندرونی تکلیف میں پیٹ "کھول" کر اعضا کو دیکھنے کا شوق بھی بڑھتا گیا۔ ادھر جب مریضوں نے دیکھا کہ اب بڑے سے بڑا اپریشن بھی احساس تکلیف کے بغیر انجام پا سکتا ہے تو انھیں بھی شوق ہوا اور وہ بھی بڑی بڑی فیسیں دے کر سرجن کے ذرا سے اشارے پر خود کو اپریشن کے لیے پیش کرنے لگے۔ اس سے ڈاکٹر کو اپنی قابلیت کی نمائش کے ایسے مواقع ملتے ہیں کہ مریض مرعوب ہو جاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ فیس دے کر بھی یہی سمجھتا ہے کہ ڈاکٹر نے بڑی محنت اٹھائی ہے اور اس کے معاوضہ میں جو کچھ دیا گیا ہے اس محنت و ذمہ داری کے مقابلے میں بہت کم ہے جو اس نے مریض کے لیے اپنے سر لی ہے۔ چنانچہ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہر ایسی بیماری جو دوائی علاج سے آسانی دور نہ ہو سکے اس کے متعلق قیاسات کے گھوڑے دوڑا کر پیٹ یا آنتوں میں ایسے عوارض کی موجودگی کا تصور قائم کر لیا جاتا ہے جن کے لیے اپریشن ضروری ہے۔ یہ غلطی اب اس قدر عام ہو گئی ہے کہ لوگ اسے سرے سے غلطی ہی نہیں سمجھتے اور نہ کسی دوسرے کی مجال کہ اس اجتماعی غلطی کے خلاف آواز بلند کر سکے۔ ہم ہندوستانی تو آزاد ممالک کے باشندوں سے بھی گئے گزرے ہیں۔ یورپ میں تو خیر کوئی نہ کوئی مرد خدا ایسا پیدا ہو جاتا ہے کہ شخصیتوں سے قطع نظر اجتماعی غلطیوں پر تنقید کر گزرتا ہے۔ لیکن ہمارے لیے یہ کچھ ضروری ہو گیا ہے کہ ہم اپنی عقل و فکر سے کوئی کام نہ لیں اور جو نظریہ یورپ و امریکا سے آ جائے اسے آنکھ بند کر کے قبول کر لیں، بلکہ بسا اوقات تو ایسا ہوتا ہے کہ یورپ والوں نے ایک طریقہ کو غیر مفید پایا اور اسے چھوڑ دیا لیکن یہاں والے اس کے باوجود بھی مدتوں اس کی تقلید کیے جاتے ہیں۔"

"آپ کا خیال ہے کہ زائدہ اعور کے علاوہ اور جو اپریشن ہوتے ہیں وہ بھی غیر ضروری ہیں؟" ان میں سے ایک ڈاکٹر نے پوچھا،

"ڈاکٹر صاحب میں نے تو اپنا نقطۂ نظر کافی وضاحت سے بیان کر دیا ہے۔ ہاں مجھے یہ کہنے میں ذرا بھی باک نہیں کہ سینکڑوں اپریشن قطعی طور پر غیر ضروری ہیں۔ ان مریضوں کا بالکل سیدھے سادے طریق پر علاج کیا جائے تو وہ بلا اپریشن ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ جو اصول علاج ورم زائدہ اعور کے لیے ہیں وہی جسم کی ہر اندرونی بیماری میں یکساں طور پر منطبق ہوتے ہیں۔ ذرا غور فرمایئے اگر آپ اصل اسباب بیماری کو برقرار رکھیں اور اندرون جسم میں جو جو حصہ ان اسباب کے قائم رہنے کی وجہ سے متاثر و خراب ہوتا جائے اسے بذریعہ اپریشن قطع کرتے جائیں تو اس سے آپ کس نتیجہ پر پہنچیں گے۔ کیا کسی چابک دست سرجن کی ہنرمندی و فن کاری اسباب مرض کا بھی اصلاح کر دے گی؟ میرے محترم دوستو! اگر آپ اسے اس نقطۂ نظر سے دیکھیں گے تو آپ بھی اپنے آپ کو میری تائید پر مجبور پائیں گے!

"اب مثلاً زائدہ اعور ہی کے اپریشن کو لے لیجیے۔ اپنڈکس کو کاٹ کر پھینک دینے سے درد کی وہ تکلیف تو بے شک جاتی رہے گی، لیکن کیا اس اپریشن کے بعد کے اثرات مریض کا پیچھا چھوڑ دیں گے؟ قبض اور آنتوں کا نزلہ تو قریب قریب دائمی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ لوگوں نے سرجری کا مطالعہ کیا ہے اس لیے اس بات سے بخوبی واقف ہوں گے کہ ایک مرتبہ جب شکم کی دیواریں قطع کر دی جاتی ہیں اور اندرونی ساختوں کو ہوا یا ہاتھ چھو دیتا ہے تو یہ گویا ان اعضا کے لیے قدرت کے نزدیک ایک خطرہ کی صورت ہے جس کے خلاف وہ فوراً یہ بندوبست کرتی ہے کہ پیٹ کی دیواروں میں ان اعضا کے بچاؤ و محافظت کے لیے نسیجوں اور بافتوں کی غیر معمولی پیداوار شروع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے معدہ جگر اور آنتوں کے اعمال و افعال میں رکاوٹ ہونے لگتی ہے اور اس کے اثر سے پورا نظام ہضم تباہ ہو جاتا ہے۔ ابھی کچھ سال ہوئے ایک انگریزی اخبار میں ایک جوان عورت کا کیس دیکھنے میں آیا۔ اسکے پیٹ کا اپریشن آٹھ مرتبہ ہو چکا تھا اور اس کے بعد سات اپریشن اس غرض کے لیے ہوئے تھے

کہ پیٹ میں جو نسیجوں اور بافتوں کی غیر معمولی پیداوار ہوتی جا رہی تھی انھیں صاف کیا جائے۔ اس خاتون کے اعصاب تباہ ہو چکے تھے اور آٹھ مرتبہ اپریشن کے بعد بھی اس کے پیٹ کا یہ حال تھا کہ اندر سے نسیجوں کی غیر معمولی پیداوار سے بھرا پڑا تھا اور پتھر کے مانند سخت ہو رہا تھا۔ مریضہ کی عمر ۲۶ سال سے زائد نہ تھی۔ اپریشن سے پہلے وہ نہایت تن درست و خوش رہتی تھی۔ ایک مرتبہ زائدہ اعور میں تکلیف ہوئی۔ ڈاکٹروں نے فوراً اپریشن تجویز کیا اور اس کے زائدہ کو کاٹ پھینکا۔ اس کے بعد اپریشن کراتے کراتے اس کے خاوند کا دیوالہ نکل گیا اور گھر کی زندگی علیحدہ تباہ ہوئی۔ اگر اس کیس کا علاج بلا اپریشن کر دیا جاتا تو نہ اس عورت کی صحت تباہ ہوتی اور نہ خاوند ہی کا اس قدر کثیر روپیہ صرف ہوتا کہ اس کے بعد وہ ایک ایک پیسہ کو محتاج ہو جاتا۔ امریکا کی میٹروپولیٹن لائف انشورنس کمپنی نے اعداد و شمار کے ذریعہ پبلک کی توجہ اس طرف مبذول کرائی ہے کہ التہاب زائدہ اعور کی وجہ سے اموات کی تعداد ہر سال بڑھتی جا رہی ہے۔ اعداد و شمار کے دیکھنے سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس بیماری میں مبتلا ہو کر جتنے مریض کام آئے ان میں سے تمام کے تمام وہ تھے جن کا پہلے اسی مرض کا اپریشن ہو چکا تھا۔

"جب حال یہ ہے تو پھر میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ زائدہ اعور یا دیگر اندرونی عوارض کے علاج میں اندھا دھند اپریشن کا مشورہ کیوں دیتے ہیں۔ کیا اس سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ ہم انسانیت کی خدمت کے نام پر محض اپنے پیٹ کی خدمت چاہتے ہیں؟ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ اپنڈی سائٹس میں جہاں آپ لوگ تقریباً سو فی صدی اپریشن ضروری سمجھتے ہیں مریض بلا اپریشن صحت یاب ہو جائے گا۔ خواہ کیسا ہی کیس ہو، سیدھا سادہ ہو یا الجھا ہوا ہو جس میں زائدہ اعور پھٹ چکا ہو۔ میں سمجھتا ہوں اگر مریض ... دیا جائے اور نظام ہضم کو کچھ عرصہ کے لئے آرام ... اور زائدہ اعور کے مقام پر ... بیگ رکھ دیا جائے اور مریض کو اس بات کا یقین دلا دیا جائے کہ یہ مرض مہلک نہیں ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض بہت جلد صحت یاب نہ ہو جائے لیکن ... ہے کہ آپ لوگوں نے اس مرض کے سلسلہ میں مریضوں کو اس درجہ ڈرا دیا ہے کہ جہاں کسی مریض کو یہ معلوم ہوا کہ اسے ... شکایت شروع ہوئی ہے آدھی جان تو اس کی محض اس خوف سے نکل جاتی ہے کہ اس میں اپریشن ہوگا۔ پیٹ کھولا جائیگا

اور جب سرجن مریض کے لواحق و سرپرستوں سے یہ لکھوا لیتا ہے کہ موت ہو جانے کی صورت میں سرجن ذمہ دار نہیں ہے تو بس وہ یہ سمجھ لیتا ہے کہ اب اس کا وقت آن پہنچا ہے جو ڈاکٹر نے بھی ذمہ داری لینے سے انکار کر دیا۔"

میری بات ختم ہونے پر ایک ڈاکٹر صاحب نے کہا "جہاں تک نظری حیثیت سے سمجھنے کا تعلق ہے آپ کا استدلال بہت قوی ہے۔ اور یہ بات سمجھ میں بھی آتی ہے اب آزمانے کی بات ہے۔"

"جی ہاں، ضرور آزمایئے" میں نے جواب دیا "اپریشن کو آزما کر دیکھ لیا۔ اس کی خرابیاں بھی اس وقت ہمارے سامنے ہیں۔ اس طریقہ علاج کو آپ نے نہیں آزمایا ہے اس لیے اس کے متعلق آپ اس وقت تک کچھ نہیں کہہ سکتے جب تک آزما نہ لیں۔"

اس اثنا میں مغرب کا وقت ہو گیا تھا، چائے کا سلسلہ بھی ختم ہو چکا تھا اور گفتگو بھی کافی وقت لے چکی تھی میں نے اجازت چاہی تمام ڈاکٹر مجھ سے فرداً فرداً ملے اور میں وہاں سے رخصت ہو کر گھر آ گیا۔

اتوار کو حسب معمول مسٹر کریس آئے تو میں نے اس دعوت کا ذکر کیا۔ جو کچھ وہاں گفتگو ہوئی تھی وہ سب کہہ سنائی۔ انھوں نے بڑی دلچسپی سے سنا، کہنے لگے "یہ سب کچھ ٹھیک ہے۔ میں آپ کے طریقہ علاج کو سمجھ گیا۔ لیکن میں زائدہ اعور کے مریض کو کس طرح پہچانوں کچھ ایسی علامتیں بتایئے کہ میں تشخیص کر سکوں۔"

میں نے کہا "یہ تو کچھ بھی مشکل نہیں ہے۔ آپ پیٹ میں درد ہونے کے سلسلہ میں سمجھ لیجیے کہ زائدہ اعور متاثر ہو سکتا ہے چنانچہ سب سے پہلے اسی کا اطمینان کر لیجیے کہ مریض کے کہیں زائدہ اعور میں تو درد نہیں ہو رہا ہے اس جانچ کا طریقہ یہ ہے ناف سے کولہے کی دائیں ہڈی تک ایک لکیر پیٹ پر کھینچیے اور اس لائن کے مرکزی نقطہ سے کچھ نیچے کی طرف انگلیوں سے ذرا زور سے دبایئے۔ اگر اس طرح دبانے سے تکلیف میں اضافہ نہیں ہوتا اور ان انگلیوں کے دباؤ کی وجہ سے کسی قسم کی کوئی دکھن نہیں ہوتی تو سمجھ لیجیے کہ زائدہ اعور میں کوئی تکلیف نہیں ہے۔ لیکن اگر زائدہ اعور میں تکلیف ہے تو وہ دبانے سے بہت زیادہ بڑھ جائے گی۔ یہ معلوم ہوتے ہی اینیما کے ذریعہ قولون کو صاف کرانا شروع

باقی مضمون ص ۲۴۳

آواز سے علاج

قدما نے چند راگوں اور راگنیوں کو بعض امراض کا علاج قرار دیا ہے۔ اس اعتبار سے علاج بالصوت کوئی نئی چیز نہیں ہے اور کم از کم اس حقیقت پر تو تمام اطبا متفق ہیں کہ چونکہ موسیقی انسانی قلب و دماغ پر براہِ راست اثر ڈالتی ہے اس لیے صحت و مرض کی مختلف حالتوں میں اس کے نتائج سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ مگر جب سے جدید سائنس نے آواز کی لہروں اور ریڈیائی برقی موجوں کے متعلق نئی نئی معلومات پیش کی ہیں آواز کے ذریعہ علاج کا ایک نیا دروازہ کھل گیا ہے۔ سردست اس کا تعین مشکل ہے۔ مگر علما کا خیال ہے کہ ایک روز ایسا آئے گا جب نشتر کے بغیر صرف آواز کی لہروں کے ذریعہ دماغ کا اپریشن کیا جا سکے گا۔ اب بھی آواز کے ذریعہ آپ یہ کام انجام دے سکتے ہیں:-

(۱) پانی کے ساتھ تیل کی آمیزش کر سکتے ہیں۔
(۲) مچھلی مار سکتے ہیں۔
(۳) آب دوز کشتی کا پتہ لگا سکتے ہیں۔
(۴) دودھ کو جراثیم سے پاک کر سکتے ہیں اور دودھ کی مختلف قسموں کو متجانس اور ہم رنگ بنا سکتے ہیں۔
(۵) کسی کی ناک کو اس طرح مجروح کر سکتے ہیں کہ اندر سے خون خارج ہونے لگے۔
(۶) بیماریوں کے جراثیم کو ہلاک کر سکتے ہیں۔
(۷) خرگوش یا کبوتر کو مفلوج کر سکتے ہیں۔
(۸) مصنوعی بخار پیدا کر سکتے ہیں۔
(۹) ایلومینیم میں سیسہ کی آمیزش کر سکتے ہیں۔
(۱۰) کہر کے دھوئیں کو دور کر سکتے ہیں۔

آواز کی ان ساحرانہ کرشمہ سازیوں کو جاننے کے بعد آپ اس مضمون کا مطالعہ فرمائیں۔

ہم آوازوں میں ہر وقت گھرے ہوئے ہیں۔ ہمارے چاروں طرف آواز ہی آواز ہے۔ لیکن سب سے زیادہ مؤثر اور جادو طراز وہ آوازیں ہیں جنھیں ہم نہیں سنتے۔ آپ ان کو بہت تیز یا شدت والی یا فوقی آوازیں کہہ سکتے ہیں۔ جن کی ارتعاشی حرکتوں کی تعداد سولہ ہزار فی سیکنڈ سے زیادہ ہوتی ہے۔ انسانی کان ان کی سماعت سے محروم ہیں جس طرح وہ سولہ ارتعاش فی سیکنڈ سے کم کی تحتی آواز نہیں سن سکتے۔

جیسا کہ معلوم ہے چمگادڑیں اپنی "فوق الصوتی" یعنی سماعت کی انتہائی زود حسی کی قوت سے اندھیرے میں بہت بہت دور تک اڑتی پھرتی ہیں۔ آپ کہتے چلے آئے ہیں کہ چمگادڑیں اندھی ہوتی ہیں، اب اس خیال کو اپنے دل سے نکال دیجیے۔ کیوں کہ چمگادڑیں اندھی نہیں ہوتیں۔ وہ پوری تاریکی میں فلم کے ایک بڑے نگارخانہ کے اندر جہاں مناظر کے بیسیوں سیٹ لگے ہوئے ہوں اور بے شمار اونچے نیچے سامان پھیلے ہوئے ہوں، اس صفائی سے اِدھر اُدھر پرواز کر سکتی ہیں کہ ان کے بازو کسی سے نہ ٹکرائیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ وہ ہمہ دم سماعت کی سطح سے باہر آواز کی لہریں خارج کرتی رہتی ہیں اور جب یہ لہریں دوسری چیزوں سے ٹکراتی ہیں تو ان کی بازگشت کو وہ فوراً محسوس کر لیتی ہیں اور اپنا راستہ معلوم کر لیتی ہیں۔

الغرض آواز کے کرشمے حیرت انگیز ہیں۔ پیرس کے مشہور قدیم کلیسا "نوٹرڈم" کی مثال ملاحظہ فرمایئے۔ اگر

اس کلیسا کی عمارت نرم پتھر کے بجائے سخت پتھر یعنی گرانیٹ یا سلیٹی پتھر سے بنی ہوئی ہوتی تو صدیوں پہلے خود اپنے گھنٹوں کی صداؤں سے چور چور ہو گئی ہوتی۔ اس کلیسا کے گھنٹے آفاقی شہرت کے مالک ہیں اور یہ آواز کی اتنی شدید اور طاقت ور لہریں خارج کرتے ہیں کہ صرف نرم یا جاذب آواز پتھر ہی ان کو برداشت کر سکتے ہیں۔ بہت سے سیاح جب غلطی کر کے ان بجتے ہوئے گھنٹوں کے قریب جاتے ہیں تو کلیسا سے اس طرح باہر آتے ہیں کہ ان کی نکسیر پھوٹی ہوتی ہے اور ناک سے خون جاری ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کی ناک کی حساس عروق شعریہ ان صداؤں کے ارتعاش سے پھٹ جاتی ہیں۔

ڈاکٹر اسٹیون موئسنر فرانس کے ایک مشہور ماہر طبیعات ہیں اور فوق آوازوں کے بہت بڑے محقق اور عالم گیر شہرت کے مالک ہیں۔ انھوں نے آوازوں کے بہت سے حیرت انگیز اثرات اور عجوبے دریافت کیے ہیں۔ ان عجوبوں میں ایک "ساؤنڈ گن" (آواز کی بندوق) ہے جسے ڈاکٹر موئسنر نے ایک برقی آفریں آلہ، سنگ مردہ کے تین بلوریں ٹکڑوں، تیل کے ایک چھوٹے سے ذخیرے اور ایک شلجمی شکل کے آئینوں سے تیار کیا ہے۔ برقی آلہ بلوریں ٹکڑوں پر ایک کروڑ چکر فی سیکنڈ ارتعاش پیدا کرتا ہے اور بلوریں ٹکڑے اس ارتعاش کو تیل کے ذخیرے میں منتقل کرتے ہیں جہاں سے شلجمی آئینے اس کو فضا میں ایک طاقت ور مرکز روشنی کی شعاع کی طرح منعکس کر دیتے ہیں۔ لیکن یہ شعاع غیر مرئی اور خاموش ہوتی ہے۔

اس "ساؤنڈ گن" کا عمل بھی جنگ کے زمانے میں دوسرے سائنٹفک تجربات کی طرح پہلے پوشیدہ رکھا گیا تھا۔ ڈاکٹر موئسنر نے ایک خرگوش کو کرسی کے پیچھے بند کر کے ڈیڑھ سو گز کے فاصلے پر رکھا اور پانچ سیکنڈ تک اس "ساؤنڈ گن" سے فوق آواز کی لہریں اس جانور کی طرف نشر کرتے رہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ خرگوش قطعاً مفلوج ہو گیا اور اس کے اعصاب حسی میں کوئی حس باقی نہ رہی۔ وہ بالکل سن اور بے حرکت ہو گیا، جیسے وہ یکایک پتھر بن گیا ہو۔

ڈاکٹر موئسنر جب امریکا پہنچے تو ان سے کہا گیا کہ فوق آواز کے حیرت انگیز اثرات اور اپنے ایجاد کردہ آلات کا مظاہرہ نیو یارک کی "عالم گیر نمائش" میں کریں۔ وہاں انھوں نے اپنی "ساؤنڈ گن" کو خرگوشوں کے بجائے سرخ اور سنہری مچھلیوں پر استعمال کیا جو چھوٹے سے شیشے کے حوض میں رکھی گئی تھیں۔ اور ان کی غیر مسموع لہروں کا پہلا اثر یہ ہوا کہ شیشے کا حوض ہی لوگوں کی نگاہوں سے غائب ہو گیا اور ایسا معلوم ہونے لگا جیسے مچھلیاں ہوا میں تیر رہی ہوں اور دوسرا اثر یہ ہوا کہ مچھلیاں مفلوج ہو ہو کر مرنے لگیں۔ یہاں تک کہ فوق آواز کی لہروں کے حملوں نے تمام مچھلیوں کو ہلاک کر دیا اور مچھلیوں کا ذخیرہ ہی ختم ہو گیا۔

جب یہ تجربہ بہر طور کامیاب ثابت ہوا تو سائنس دانوں کو امراض کی روک تھام میں ترقی کی ایک نئی راہ دکھائی دینے لگی۔ ان کے دل میں یہ سوال پیدا ہوا کہ اگر فوق آوازوں کے ارتعاش سے مچھلیاں مر سکتی ہیں تو جراثیم کیوں نہیں مر سکتے؟ چنانچہ انھوں نے تجربات شروع کر دیے اور کامیابی بھی حاصل کی۔ کیلی فورنیا یونی ورسٹی کے ماہرین سائنس نے آواز کی لہروں کے ذریعہ ان جراثیم کو ہلاک کرنے میں خاطر خواہ کامیابی حاصل کر لی ہے جنھیں "اسٹیفی لوکوکس" کہتے ہیں۔ اور جو پھوڑے پھنسیاں پیدا کرتے ہیں اور غذائی چیزوں کو مسموم بناتے ہیں۔

اسی ذریعہ سے دودھ کے جراثیم بھی ہلاک کیے جانے لگے ہیں۔ ورنہ دودھ کا کاروبار کرنے والی کمپنیوں نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ اگر فوق آوازوں کے ارتعاش کو دودھ میں سے گزار دیا جائے تو صرف چند سیکنڈ میں دودھ "پاسچرائز" ہو جاتا ہے یعنی اس کے تمام جراثیم مر جاتے ہیں۔ دودھ کو بذریعہ حرارت "پاسچرائز" کرنے میں نصف گھنٹے سے چالیس منٹ تک کا وقت صرف ہوتا ہے مگر اس جدید طریقے پر آوازوں کی شدید ارتعاش فوراً ہی جراثیم کو مار کر ہلاک کر دیتا ہے۔ اسی طرح دودھ اور کریم کو بھی یک جان بنایا جا سکتا ہے۔ عام طور پر دودھ میں روغن کے گول گول دانے ہوتے ہیں، لیکن آواز کی لہریں ان دانوں کو توڑ کر دودھ سے اس قدر ملا دیتی ہیں کہ پورا دودھ یکساں رنگ کا ہو جاتا ہے۔ اسی ذریعہ سے مختلف کارخانوں میں کھٹنے والے دودھ بھی ایک دوسرے سے ملا کر متجانس بنائے جا سکتے ہیں۔

اب اسی خیال کو آگے بڑھا کر دوسری باتوں پر غور فرمائیے۔ آپ فوراً معلوم کر لیں گے کہ آوازوں کی لہروں کے ذریعہ وہ چیزیں کس طرح باہم ملائی جا سکتی ہیں جو اب تک ایک دوسرے سے الگ رہا کرتی تھیں۔ مثلاً پانی اور تیل سونا اور چاندی، سیسہ اور المونیم وغیرہ۔ فوق آوازیں

ان چیزوں کے "سالمات" کو توڑ دیتی ہیں اور انھیں جوڑ جوڑ کر ایک واحد مادہ میں متحد و مبدّل کر دیتی ہیں۔

فوقی آواز کے تجربات سے اب کیمیائی خمیر کو جراثیم سے پاک کرنے کا ایک طریقہ اخذ کیا گیا ہے۔ کیمیائی خمیرہ پراسرار ایجنٹ ہیں جو ہمارے جسم میں کیمیائی ردِ عمل کو تیز و مؤثر بناتا ہے۔ اگر کیمیائی خمیر نہ ہو تو گوشت کی صرف ایک بوٹی ہضم کرنے کے لیے ہمیں کئی سال درکار ہوں گے۔ کیمیائی خمیر کی مدد سے ہم صرف پندرہ منٹ میں اپنی غذا کو ہاضمہ کی راہ پر لگا دیتے ہیں۔

اسٹمپ اور گرین نے فوقی آوازوں کا تجربہ ان "ڈاکو" جراثیم پر بھی کیا ہے جو گھٹنے بڑھنے والا بخار اور ٹائیفائڈ پیدا کرتے ہیں اور ان جراثیم پر بھی جو زخموں میں پیپ پیدا کرتے ہیں، یا انفلوئنزا یا بچوں کے فالج کا باعث ہوتے ہیں۔ اب ان کو یہ توقع ہے کہ آواز کی لہروں کے ذریعہ ان جراثیم کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے؛ ایسے جراثیم کو حاصل کر لیں گے جو شدید طور پر زہریلے نہ ہوں اور جن کو ٹیکے کی صورت میں جسم کا تحفظ و دفاع قائم کرنے کے لیے بہ حیثیت انجکشن استعمال کیا جائے۔

● کولمبیا یونی ورسٹی کے چند سائنس داں اب ایسے تجربات میں مشغول ہیں جن کے ذریعہ فوقی آوازوں کو دماغی رسولی کے علاج و انسداد کے لیے استعمال کیا جائے۔ ان کا مقصد یہ ہے کہ رسولی کی صحیح جگہ پہلے معلوم کر لی جائے، اس کے بعد دماغ میں دو سمتوں سے فوقی آواز کی لہریں داخل کی جائیں تاکہ اس ارتعاش کی دوہری "شعاعیں" رسولی پر مرتکز ہو جائیں اور اس کے خلایا کو تباہ کر دیں۔ یہ مقصد اب تک حاصل نہیں ہوا ہے مگر کوشش جاری ہے اور حالات امید افزا ہیں۔ گویا اب وہ دن قریب ہے کہ نشتر کے بغیر صرف آواز کی لہروں سے عملِ جراحی کا کام لیا جائے گا۔

پنسلوانیا یونی ورسٹی کے پروفیسر چیمبرز وہ پہلے شخص تھے جنہوں نے اس حقیقت کو معلوم کیا تھا کہ فوقی آوازیں اگر بعض جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہیں تو دوسرے جراثیم پر موافق اور قوت بخش اثر بھی ڈالتی ہیں۔ انھوں نے اس امر کا پتہ لگا لیا کہ شراب کو بہت مختصر مدت میں "کہنہ" کر لینے کا طریقہ یہ ہے کہ فوقی آوازوں کی لہریں اس سیال سے گزار دی جائیں۔ بعض بیکٹیریا اور پھپھوندی وغیرہ مثلاً وہ اجزا جو پنیر وغیرہ بنانے کے ذمہ دار ہیں، آواز کی تیز لہروں کے باعث زیادہ سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔

فوقی آوازوں کا ایک مستقبل یہ بھی ہے کہ ان سے کُہر اور دھوئیں کو ہٹا دینے کا کام لیا جائے گا۔ تجربات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ جب ہوا پر فوقی آوازوں کا تیز اثر ڈالا جاتا ہے تو جو بیرونی ذرات ان میں آویزاں ہوتے ہیں وہ منجمد ہو کر گر جاتے ہیں۔ صنعتی کاروبار میں آوازوں سے دھاتوں کی جانچ عام طور پر جاری ہے۔ غور کیجیے کہ آواز کے ماہرین سکوں کو کس تیزی سے پرکھ لیتے ہیں۔

ہمارے جذبات پر آوازوں کا جو اثر ہوتا ہے وہ موسیقی سے ظاہر ہے۔ ستار کا دل کش ترنم اور شیشے سے کسی چیز کو کھرچنے کی صدا حقیقتاً دونوں ہیں ہوا کا ارتعاش ہے۔ مگر ہم پر دونوں کا اثر کتنا مختلف ہوتا ہے۔

مشہور مصنف جان ہرسی نے اپنے ایک ناول میں قصبہ اڈانو کے ایک گھنٹے کا ذکر ان الفاظ میں کیا ہے:
"میرے خیال میں اس گھنٹے کی آواز ہی سب کچھ تھی۔ وہ قصبے کے لوگوں کو تسکین و تسلی دیتی تھی۔ بُرے اور غصہ ور آدمیوں کو ڈانٹتی تھی۔ غم گینوں کو مسرور بناتی تھی اور جو لوگ ہنستے تھے ان کے ساتھ قہقہہ لگاتی تھی۔ یہ صدا ہر شخص کے لیے مفید تھی۔"

فوقی آوازوں کے وہ اثرات جو روح پر ہوتے ہیں حیرت انگیز ہیں۔ ایک برقی اسٹیشن میں بارہ پروفیسروں کے سامنے فوقی آواز کی شدید لہریں پیدا کرنے والے آلے کا جب مظاہرہ کیا گیا تو ایک پروفیسر اتنا پریشان و سراسیمہ ہوا کہ وہاں سے اٹھ کر بھاگ گیا۔ جو لوگ نابینا ہوتے ہیں وہ معمولی اور فوقی آوازوں کو بہت تیزی سے محسوس کرتے ہیں۔ سائنس اب تھوڑی مدت میں نابینا لوگوں کو اس لائق کر دے گا کہ اندھی چمگادڑوں کی طرح وہ سب دیکھنے لگیں۔

اِطّلاع!

جن حضرات کا نمبر خریداری ''......'' ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہِ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، مینیجر ہمدردِ صحت، دہلی

پانی آپ سے ہر وقت قریب ہے ——— آپ پانی پیتے ہیں اور دوسرے طریقوں سے اسے صرف کرتے ہیں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ پانی بہت سی پریشانیوں اور حقیقی خطرات کا باعث بھی ہوسکتا ہے۔

پانی کا خطرہ

H_2O The Menace of WATER

ڈاکٹر مہدی، ایم۔ بی۔ بی۔ ایس ——— (جون فریزیر اور "کورونیٹ" کے شکریے کے ساتھ)

پانی چونکہ ہر جگہ موجود ہے اور قدرت کا بے حد عام عطیہ ہے اس لیے ہم اس کی طرف زیادہ توجہ نہیں دیتے۔ پیاس لگی گلاس اٹھایا اور غٹا غٹ پی گئے۔ پیاس کی حالت میں پانی پینا ہمارے لیے مفید ہے۔ اس سے ہم اپنے جسمانی نظام کا ایک اہم ترین مطالبہ پورا کرتے ہیں۔ نہ صرف پانی میں تیرنا بلکہ پانی کی بڑی مقدار میں دیکھنا مثلاً جھیل، چشمہ، آبشار، دریا اور سمندر وغیرہ کا نظارہ کرنا بھی بہت فرحت افزا اور مسرت بخش ہوتا ہے۔

حقیقت میں پانی ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو عادو کا اثر رکھتا ہے۔ جو خارجی چیزیں اس میں ملی ہوئی ہوتی ہیں ان کے علاوہ "پانی" نام ہے ایک مرکب کا جو صرف دو حصے ہائڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن پر مشتمل ہے۔ یہ دونوں گیسیں اسی تناسب سے جب مل جاتی ہیں تو پانی بن جاتا ہے۔ پانی ایک عالمگیر محلل ہے۔ یہ جس چیز کو بھی چھوتا ہے اس کا کچھ نہ کچھ حصہ محلول کرکے اپنے ساتھ لے لیتا ہے یہاں تک کہ سونا چاندی لوہے اور شیشے جیسی چیزوں کو بھی نہیں چھوڑتا۔ پانی کے اس عمل کے باعث قطعاً خالص پانی قدرتی طور پر کہیں دستیاب نہیں ہوسکتا۔ دائرہ قطب شمالی میں جو برف گرتی ہے، یا منطقۂ حارہ کے جنگلوں میں جو پانی برستا ہے، اس میں محلول گیسیں اور خاک کے ذرّے وغیرہ موجود رہتے ہیں۔

پانی اگر ایک طرف قدرت کی عطا کردہ نعمتوں میں بہت بڑا درجہ رکھتا ہے اور ہمارے لیے زندگی و حیات کا باعث ہے تو دوسری طرف یہ بہت سے خطرات بھی پیدا کرتا ہے اور بعض خرابیوں کے باعث لوگوں کو ہولناک اور تباہ کن وبائی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ سب لوگ جانتے ہیں کہ ہیضہ کی وبا پھیلانے میں پانی ایک خاص ذریعہ بن جاتا ہے۔ یہ وہ بیماری ہے جس سے ہر سال ہندستان میں ہزاروں آدمی مر جاتے ہیں۔ اس صدی کی ابتدا میں پانی کے پھیلائے ہوئے ٹائی فائڈ بخار کے باعث امریکا میں ہزاروں آدمی ہلاک ہوجاتے تھے۔ جب پانی کی اس گندگی اور سمیت کے خلاف سخت اور وسیع جہاد کیا گیا اور "میونسپل واٹر سپلائی" کے پانی کی خرابیاں ظاہر کرکے ان پر خالص پانی کے بجائے "گندے نالے کے پانی" کا لیبل لگا دیا گیا اور عوام کو اس پانی کے استعمال سے روکا گیا تو ٹائی فائڈ بخار کی وبائی صورت کا انسداد ہوا۔

ہیضہ اور ٹائی فائڈ کے علاوہ پانی سے پیچش اور اسہال کی بیماریاں بھی پھیلتی ہیں۔ دنیا کی بہت سی تاریخی لڑائیوں میں یہ امراض ایک فریق کی شکست اور دوسرے کی فتح کا باعث ہوئے ہیں۔ گزشتہ عالمگیر جنگ میں اتحادی فوجوں نے اس مسئلے پر خاصا قابو حاصل کر لیا تھا اور صاف پانی کی فراہمی کا اتنا مکمل انتظام کر لیا تھا کہ پیچش اور اسہال کی عام شکایت کسی فوجی دستہ میں بھی پیدا نہیں ہوئی اور بالخصوص امریکی فوجوں میں تو پانی کی خرابی سے ٹائی فائڈ یا پیچش میں ایک سپاہی بھی مبتلا نہیں ہوا۔

اب جدید تحقیقات کے باعث اس امر کی شہادت بھی بہم پہنچ رہی ہے کہ پانی کی وساطت سے بچوں کا فالج بھی پھیل سکتا ہے۔ مزید برآں یہ بات دیکھی گئی ہے کہ کسی

دریا کا پانی گندہ یا زہریلا ہو جاتا ہے تو اس کی گزرگاہ کی وادیوں اور قصبات میں متعدی بیماریاں پھیل جاتی ہیں۔ امراض پیدا کرنے والے بہت سے خطرناک جراثیم تنگ ندیوں اور شہری نالوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ایک بہت ہی اہم بات یہ معلوم ہوئی ہے کہ جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے میونسپل واٹر سپلائی میں جو کلورین ملائی جاتی ہے اس سے بچوں کے فالج کے سخت جان جراثیم ہلاک نہیں ہوتے۔ ان بیماریوں کے علاوہ بہت سے دوسرے امراض بھی مثلاً آنکھ، ناک اور حلق وغیرہ کی بیماریاں پانی کی وساطت سے متعدی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

انسانی صحت پر پانی کے اثرات کے علاوہ خود پانی کی مختلف قسمیں بھی مختلف نتائج پیدا کرتی ہیں۔ ہلکا اور میٹھا پانی پینے میں خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ گھریلو کاموں میں بھی مفید ہوتا ہے اور صابن بھی صاف اور اچھی جھاگ پیدا کرتا ہے۔ بھاری اور شور پانی پینے کے لائق نہیں ہوتا اور چونکہ کیلسیم اور میگنیسیم اس میں سختی پیدا کر دیتے ہیں اس لیے صابن اس پانی کے نمکین اجزا کو اس طرح تہ نشین کر دیتا ہے کہ جھاگ پیدا نہیں ہوتے یا اگر پیدا ہوتے ہیں تو مقدار میں بہت کم اور گدلے ہوتے ہیں

مزید برآں شور پانی اور صابن سے مل کر چپنے کا جو نمک پیدا ہوتا ہے وہ جلد کے مسامات کو بند کر کے صحت کو نقصان پہنچاتا اور پھوڑے پھنسیاں پیدا کرتا ہے اور اگر اس پانی سے کپڑا دھویا جائے تو اس میں سے ایک خاص قسم کی بدبو نکلتی ہے اور کپڑے کے ریشے بھی کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں بھاری اور شور پانی سے چائے اور قہوے کا مزا بالکل خراب ہو جاتا ہے، اور ایسے پانی میں پکی ہوئی سبزیاں بھی بدذائقہ ہو جاتی ہیں۔ آبی کیمیا کے ایک ماہر نے یہ دلچسپ بات کہی ہے کہ کسی میونسپل نظام آب رسانی کے پانی کی اچھائی یا برائی کا اندازہ وہ اس شہر کی عورتوں کا چہرہ دیکھ کر کر سکتا ہے اور صرف قہوے یا چائے کی ایک پیالی پی کر یہ بتلا سکتا ہے کہ پانی کس قسم کا ہے۔

مختلف مغربی ممالک کے ہیلتھ افسروں نے محسوس کر لیا ہے کہ صاف اور خالص پانی میں اور سیال زہر میں بہت باریک سا فرق ہے۔ یعنے وہی پانی جو ہمارے لیے آب حیات ہے ذرا سی دیر میں مسموم اور مہلک بن سکتا ہے۔ اگر عوام کے لیے پانی کی فراہمی میں ذرا سی غفلت برتی جائے تو خطرناک وبائی امراض پھیل سکتے ہیں۔ ہندوستان میں یہ طریقہ بہت ہی خراب ہے کہ نالوں کا گندہ پانی دریا میں گرا دیا جاتا ہے پھر اسی دریا کا پانی پیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں لایا جاتا ہے۔

پانی کو صاف کرنے میں "کلورین" وہ چیز ہے جو لوگوں کو مرگ انبوہ سے بچا لیتی ہے جب یہ کیمیائی مادہ پانی میں ملایا جاتا ہے تو اکثر جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ پینے کے پانی میں کلورین کا ذائقہ خراب ہوتا ہے۔ اس لیے متمدن ممالک میں اس ذائقہ کو رفع کرنے کے لیے میونسپل پانی کو کاربن سے گزارا جاتا ہے۔ امریکا کی پبلک ہیلتھ سروس نے یہ بھی معلوم کر لیا ہے کہ پینے کے پانی میں اگر "فلورین" کی تھوڑی سی مقدار شامل ہوتی ہے تو یہ دانتوں کی خرابی اور بوسیدگی کو روکتی ہے اسی لیے اب وہاں میونسپل واٹر سپلائی میں "فلورین" ملانے کا انتظام کیا جا رہا ہے +

کیا ہم "اندرونی فاقہ کشی" کا شکار ہو رہے ہیں؟

از حکیم محمد احسن صاحب سہوانی جے۔پی ڈپٹی میئر کراچی میونسپل کارپوریشن
(تیل۔ایم۔کلارک اور "ریڈرس ڈائجسٹ" کے شکریے کے ساتھ)

جدید تحقیقاتی سائنس ایک عجیب بات کہہ رہا ہے۔ وہ دنیا کو اس امر سے آگاہ کرتا ہے کہ ایک نیا دشمن انسانی آبادی میں دبے پاؤں داخل ہو گیا ہے۔ ہم اسے دیکھتے نہیں مگر وہ ہم میں موجود ہے اور چپکے چپکے ہم پر حملے کر رہا ہے۔ اس کے وجود کا یقین کرنا ہمارے لیے ایسا ہی مشکل ہے جیسے نادیدہ جراثیم کے وجود کو سمجھنا ہمارے لیے مشکل تھا۔ یہ نیا دشمن کوئی ڈرامائی حیثیت نہیں رکھتا۔ وہ خاموشی سے کام کر رہا ہے اور زمین یعنے زراعتی مٹی میں معدنی اجزا کی کمی کی شکل میں ہم پر حملہ آور ہے۔ اس کے قدم کے صاف نشانات کہیں دیکھے نہیں جاتے۔ جو کھیت ہمیشہ سرسبز تھے وہ اب بھی سرسبز ہیں مگر ان میں وہ زندگی موجود نہیں ہے۔ وہ انسان کے لیے اب پہلے جیسی صحت بخش غذا پیدا نہیں کر رہے ہیں۔

یہ افسانہ سب کے لیے جاذب توجہ ہے کیونکہ انسان کی زندگی اس سے وابستہ ہے۔ اس نئے خطرے کی گھنٹی میسوری یونیورسٹی امریکا کے ولیم البریٹ نے بجائی ہے۔ وہ زمینی کیمیا اور تحقیقات تغذیہ کے بہت بڑے ماہر ہیں۔ ان کے یہ الفاظ ملاحظہ کیجیے "انسانی تغذیہ کے متعلق تحقیقات اس وقت شروع ہوئی جب گزشتہ صدی ختم اور نئی صدی شروع ہو رہی تھی۔ اطبا نے مشاہدوں اور تجربوں کے ذریعہ یہ سمجھنا شروع کر دیا تھا کہ بہت سے امراض ایسے ہوتے ہیں جن کی اصل تغذیہ کے نقص اور کمی میں ہوتی ہے اور بہت سے بیمار آدمی معنوی اعتبار سے بھوکے آدمی ہوتے ہیں اس مسبب امراض کا نام انھوں نے "جوع خفی" یعنے چھپی ہوئی بھوک رکھا۔ اس لیے کہ تین وقت پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے باوجود لوگ اس نقص تغذیہ میں مبتلا ہو سکتے تھے۔ ان "پوشیدہ بھوکوں" میں سے ایک بھوک کیلسیم کی تھی، جس سے سوکھے کا مرض اور چند دوسری بیماریاں پیدا ہوتی تھیں۔ اسی طرح یہ دیکھا گیا کہ آیوڈین کی کمی سے گھیگا، لوہے کی کمی سے خون کی کمی کا مرض (انیمیا)، جست کی کمی سے غدہ درقیہ کی خرابیاں چاندی کی کمی سے لوزۃ الحلق (کوے)، کا ورم والتہاب، فاسفورس فلورین اور کیلسیم کی کمی سے دانتوں کی بوسیدگی پیدا ہوتی ہے۔

اب سمجھنے کی بات یہ ہے کہ نباتات ہی وہ چیزیں ہیں جن کو صحیح معنوں میں زمین کی بنیادی غذائی فیکٹری اور تغذیہ کا گودام کہا جا سکتا ہے۔ یا تو ہم نباتات کو کھاتے ہیں یا ان حیوانات کو کھاتے ہیں جن کی غذا نباتات ہیں۔ اگر ہماری غذا سے کوئی ایسی چیز غائب ہے جو ہماری صحت کے لیے ضروری ہے، تو ظاہر ہے کہ یہ فقدان یا کمی دراصل نباتات ہی میں موجود ہوتی ہے سوال یہ ہے کہ نباتات میں تغذیہ اور صحت بخشی کی یہ کمی کیوں ہے؟

جب ڈاکٹر البریٹ نے انسانی صحت اور زمین کے درمیان یہ ناگزیر تعلق ثابت کر دیا تو انھوں نے مذکورہ بالا سوال کو پیش نظر رکھ کر "اسی تعلق" کو اپنی تمام تر تحقیقات کا مقصد بنا لیا اور بہت سے عملی تجربات کا ایک طویل سلسلہ جاری کر کے انھوں نے ایک مکمل نظریہ ان امور کے متعلق قائم کیا کہ نباتات اور زمین کا رشتہ کیا ہے، مٹی میں کون سے ترکیبی کام جاری رہتے ہیں اور کون سی ترکیبی تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ زمین اور نباتات کس طرح آپس میں مل کر کام کرتے ہیں، اور مزید برآں مٹی کیوں کر "بیمار" ہوتی ہے اور پھر نباتات کو اور اس کے بعد انسانوں کو کیوں کر بیمار بناتی ہے۔

ڈاکٹر البریٹ کہتے ہیں کہ نباتات کے مجموعی نشوونما کا ایک خاص حصہ زمینی اجزا سے حاصل ہوتا ہے، اور باقی چیزیں انھیں ہوا پانی اور دھوپ سے ملتی ہیں۔ انھوں نے اس سلسلے میں سترھویں صدی کے ماہر کیمیا دان ملہونٹ کے تجربات بھی پیش کیے ہیں۔ اس نے ۲۰۰ پونڈ مٹی میں پانچ پونڈ وزنی بید کا درخت بویا تھا اور اس میں پانچ سال تک پانی کے سوا کوئی دوسری چیز نہیں ڈالی تھی اس مدت کے اختتام پر یہ معلوم ہوا کہ بید کے درخت کا وزن ۱۶۹ پونڈ ہو گیا ہے اور مٹی کا وزن اب تک ۲۰۰ پونڈ ہے جس میں صرف دو اونس کی کمی ہوئی ہے۔

اس کے متعلق ڈاکٹر البریٹ یہ خیال ظاہر کرتے ہیں کہ پودوں کے نشوونما میں زمین کا حصہ اگرچہ پانچ فی صد ہے

گو یہ مختصر حصہ اس قدر اہم ہے کہ نباتی اور انسانی زندگی و صحت کے لیے ناگزیر ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ زمینی اجزا میں وہ غذائیں ہوتی ہیں جو ہمارے جسموں کو تربیت دیتی ہیں اور وہ معدنی اجزا ہیں جن سے ہمارے دانت اور ہڈیاں بنتی ہیں اور جو ہمارے لیے ایک طاقت ور ڈھانچہ فراہم کرتے ہیں۔ اگر ایک طرف یہ چیزیں ہمیں "نشوونما دینے والی" غذائیں ہیں تو دوسری طرف وہ اجزا جو ہوا، پانی اور دھوپ سے حاصل ہوتے ہیں ہمارے لیے "چلانے والی" یا آگے بڑھانے والی غذائیں تیار کرتے ہیں، یعنے مشین کو چالو حالت میں رکھنے کے لیے ایندھن اور طاقت کارکردگی پیدا کرتے ہیں۔

اس سے اول الذکر یعنے زمینی اجزا کی بنیادی اہمیت ظاہر ہے۔ ایسی کوئی صورت ممکن نہیں معلوم ہوتی کہ ہماری غذاؤں میں "ہوائی اجزا" یا "شعاعی اجزا" کی کمی واقع ہو جائے۔ مگر یہ امر نہ صرف قطعاً ممکن ہے بلکہ ہو بھی یہی رہا ہے کہ ہماری غذاؤں میں زمینی اجزا کی صحت بخش معدنی چیزیں کم ہوتی جا رہی ہیں اور معدنی اجزا کی کمی ہمارے لیے بنیادی صحت کی بھی کمی پیدا کر رہی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ ہماری غذاؤں میں بتدریج حیاتینوں کی بھی کمی ہوتی جا رہی ہے، کیوں کہ ہم جانتے ہیں کہ جب کسی زراعتی زمین میں معدنیات کی مقدار وافر ہوتی ہے تو ان پر پیدا ہونے والے نباتات میں حیاتینوں کی بھی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

ایک دوسری بات جس کو یاد رکھنے کی ڈاکٹر ایلبریٹ تاکید کرتے ہیں یہ ہے کہ نباتات میں اگر بعض ضروری معدنی چیزیں ناپید بھی ہوتی ہیں، جب بھی ان کی بالیدگی بہت کافی ہوتی ہے لیکن ظاہر ہے کہ خود یہ نباتات اپنے اجزا کے اعتبار سے ویسے نہیں ہوتے جیسے کہ پوری معدنی مقدار رکھنے والے نباتات ہوتے ہیں۔ مثلاً مٹی میں کیلسیم کی مقدار کی نسبت سے سلاد کے پتوں کے کیلسیمی اجزا کا دگنا یا تین گنا اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ اسی سے ظاہر ہے کہ ہر زراعتی زمین کے سلاد ایک جیسے نہیں ہو سکتے۔ یہی معدنی فرق ان دوسرے نباتات اور گھاس وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے جنھیں ہمارے گھریلو جانور کھاتے ہیں اس فرق کا اثر دودھ، گوشت اور انڈوں تک پہنچتا ہے۔

"ڈاکٹر ایلبریٹ کہتے ہیں، "قومیں ہوں یا افراد ہوں، آدمی ہوں یا حیوانات ہوں، ہم وہی کچھ ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں۔ میسوری کے علاقہ میں ٹٹو اس لیے بہت زیادہ طاقت ور اور جفاکش ہوتے ہیں کہ وہاں کی سرزمین میں چونے کی مقدار بہت زیادہ ہے اور اسی سبب سے ان ٹٹوؤں کی ہڈیاں اور بدن مضبوط ہوتے ہیں فلوریڈا کی بہ نسبت کنٹوکی کے گھوڑ دوڑ کے گھوڑے بدرجہا بہتر ہوتے ہیں۔ یہ بھی زمین ہی کی بہتری کا نتیجہ ہے۔ جاپانیوں میں امراض و اموات کی شرحیں بہت زیادہ ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جاپان کے بڑے بڑے زراعتی علاقوں کی مٹی میں معدنی اجزا کی کمی ہے۔ اس معدنی اور حیاتینی کمی کو کسی حد تک پورا کرنے کے لیے اہل جاپان مچھلی کھاتے ہیں۔

ڈاکٹر ایلبریٹ کہتے ہیں: "ہم نے خرگوشوں کے ایک گروہ کی غذا میں ایسی خشک گھاس شامل کر دی جس میں معدنی اجزا کی کمی تھی۔ چند ہفتوں میں سب کے سب نر خرگوش اس حالت کو پہنچ گئے کہ اُنھوں نے مادہ خرگوشوں کی طرف دیکھنا بھی ترک کر دیا۔ خرگوشوں کا دوسرا گروہ جو اسی طرح کی مگر معدنی اجزا سے مالا مال غذا پر رکھا گیا تھا۔ بہت تن درست و توانا بن گئے اور سب کے سب نر خرگوش ہمیشہ مادہ خرگوشوں کے لالچی نظر آنے لگے۔ اس کے بعد ایسا کیا گیا کہ ایک گروہ کی غذا دوسرے گروہ کو دی جانے لگی نتیجہ یہ ہوا کہ سب مادہ پرست گرگ سیرت خرگوش، مادہ خرگوشوں سے شرمانے اور بھاگنے لگے اور جو پہلے شرمیلے ہو گئے تھے وہ گرگ سیرت بن گئے اسی طرح جن بھیڑوں کو بہت اچھی اور کیمیائی طور پر بہتر بنائی ہوئی زمین کی خشک گھاس جو معدنی اجزا سے مالا مال تھی کچھ دنوں تک کھلائی گئی تو ایک معین مدت میں اُنھوں نے ایسی بھیڑوں سے نسبتاً تین گنا زیادہ وزن حاصل کر لیا جو پہلی بھیڑوں کی نسل سے ہونے کے باوجود کم معدنی اجزا والی خشک گھاس کھاتی تھیں جو غذائیں معدنی اجزا سے مالا مال ہوتی ہیں وہ انسانوں کو زیادہ تن درست بناتی ہیں اور وظائف اعضا کو صحت و اعتدال پر لاتی ہیں اور اسی سے ہم میں امراض کی مدافعت کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔

یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ بعض حالات میں زراعتی زمینوں کے معدنی اجزا اپنی بہت سی مقدار کھو دیتے ہیں مثلاً بہت زیادہ بارش کے باعث معدنی اجزا تقطیر کے ذریعہ خارج ہونے لگتے ہیں اور پانی کے ساتھ بہہ کر غائب ہو جاتے ہیں۔ جب فصل بہت بھاری اور پیداوار بھرپور ہوتی ہے اس حالت میں بھی معدنی اجزا کی کافی مقدار ختم ہو جاتی ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ گیہوں، جو یا مکا پیدا کرنے والی ۲۰۰ ایکڑ اراضی سے جتنے معدنی اجزا خارج ہو جاتے ہیں ان کی سالانہ قیمت ۱۶۳۰ ڈالر سے کم نہیں ہے۔

اگر زمین میں کوئی دوسری تبدیلی پیدا نہ ہوتی، تو صرف دو تین فصلوں میں اس کے معدنی اجزا ختم ہو جاتے لیکن دو چیزیں ایسی ہیں جو اس انتہائی خرابی کو روکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ کاشتکار ہمیشہ کھاد اور دوسری زرخیز بنانے والی چیزوں کی شکل میں معدنی اجزا مٹی میں داخل کرتا رہتا ہے۔ دوسرے خود مٹی میں بھی ایک ایسا قدرتی میکانی نظام موجود ہے کہ وہ معدنی اجزا کو زمین سے کھینچ کر نباتات تک پہنچاتی رہتی ہے۔ پھر اگر کوئی کاشتکار بہت جلد جلد فصلیں پیدا کرتا رہے اور زمین کو پنپنے کا موقع نہ دے تو اس کی زراعتی اراضی خراب اور بنجر ہو جائے گی۔

اس طرح کا ایک خاص تجربہ کولمبیا کی ایک مخصوص اراضی "سین بورن فیلڈ" میں کیا گیا ہے۔ اس قطعہ زمین کو سنہ ۱۸۸۶ء سے زرعی تجربات کے لیے الگ کر دیا گیا ہے۔ اس کے ایک خاص ٹکڑے پر ہر سال صرف گیہوں بویا جاتا ہے۔ فصل کٹ جانے کے بعد اناج کے ساتھ اس کے پیال اور بھوسے کو بھی وہاں سے ہٹا لیا جاتا ہے اور اس قطعہ میں کبھی کسی قسم کی کھاد یا زرخیز بنانے والی کیمیائی چیزیں یا معدنی اجزا وغیرہ نہیں ڈالے جاتے۔ ابتدا میں اس پلاٹ کی پیداوار اچھی ہوتی تھی۔ مگر جوں جوں وقت گزرتا گیا سال بہ سال اس کی پیداوار گھٹتی گئی اور صحت بخش اجزا کے اعتبار سے خراب ہوتی گئی۔ اب یہ اراضی اس قدر "بیمار" ہے کہ دو فصلوں کے درمیان اپنی معدنی طاقت کو بحال نہیں کر سکتی اور ہر تیسرے سال جو گیہوں اس سے حاصل کیا جاتا ہے۔ وہ بھی کمزور اور ناقص ہوتا ہے۔

یہی وہ چھپا ہوا دشمن ہے جو ہماری زمین پر، ہمارے نباتات پر، ہمارے گھریلو جانوروں پر اور خود ہماری صحت و زندگی پر پوشیدہ حملے کر رہا ہے اور ہماری بے خبری کے عالم میں ہمارے پیمانۂ حیات کو گھٹا رہا ہے۔ ہم نے اپنے معدنی بنک کا سرمایہ بہت زیادہ خرچ کر دیا ہے اور بہت کم اس بنک میں جمع کیا ہے۔ اس لیے دیوالہ نکل جانے کا وقت بہت قریب آ رہا ہے۔ بیماریاں بڑھتی جا رہی ہیں۔ قلب کے امراض جن کی اصل نقص تغذیہ میں پائی جاتی ہے، خوفناک طریقہ پر ترقی کر رہے ہیں۔ ذیابیطس، فقر الدم (انیمیا) دانتوں کے امراض اور بہت سی بیماریاں جن کے اسباب تاریکی میں ہیں تیزی سے پھیلتی جا رہی ہیں۔ ہم میں سے لاکھوں آدمی اپنی محسوس کردہ کمی کو گولیوں سے پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور خود اپنے طبیب بن جانا چاہتے ہیں۔ ایک اہم جدید طبی دریافت یہ ہے

ناقص غذاؤں کے ذریعہ تقریباً ہر بیماری تجربہ کے طور پر پیدا کی جا سکتی ہے۔ آج سب اطبا جانتے ہیں کہ بیماریوں کا صرف علاج ہی کافی نہیں بلکہ امراض کی روک تھام بھی ضروری ہے۔ یہی روک تھام سب سے پہلے زراعتی زمین سے شروع کی جا سکتی ہے۔ دیکھا جا رہا ہے کہ زرخیز ممالک کے بعض حصوں میں معدنی اجزا کی یہ تخریب و تباہی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے اور یہ مسئلہ اب اس منزل پر پہنچ گیا ہے کہ اگر اس کی طرف کافی توجہ نہیں دی جائے گی تو یہ عمل ایک قومی یا عالمگیر خودکشی کے برابر ہوگا۔ زرعی مٹی کی صحت کوئی معمولی چیز نہیں ہے بلکہ ہماری زندگی سے براہ راست تعلق رکھتی ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ اس آنے والے سانحہ کو کیوں کر رد کیا جا سکتا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ اس کا مکمل جواب ہمارے پاس موجود نہیں ہے اور جو ذرائع درکار ہیں ان کی پوری معلومات حاصل نہیں ہوئی ہیں۔ پھر بھی ہمیں اپنے سفر کا راستہ معلوم ہے وہ یہ ہے کہ اپنے جسموں کی طرح ہمیں اپنی زمین اور زرعی مٹی کو بھی غذا دے کر پھر سے تن درست بنانا ہے۔ ریسرچ نے ہمیں بتا دیا ہے کہ نباتات کی تعمیر کے لیے ۱۴ اجزا اور حیوانی جسم کی تعمیر کے لیے ۱۶ اجزا درکار ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض ایسے ہیں جن کی بہت تھوڑی سی مقدار کافی ہوتی ہے۔ اس لیے ان کو "عناصر خفیف" کہا جاتا ہے۔ لیکن ان کی اہمیت کم نہیں ہے۔ اگرچہ ان کی مقدار برائے نام ہی ہوتی ہے۔ تاہم اگر یہ برائے نام مقدار غائب ہو جائے تو زمین، نباتات اور ان نباتات کو کھانے والے جاندار سب کے سب نمایاں طور پر "بیمار" ہو جاتے ہیں۔

ان بیمار زمینوں کا علاج ضروری ہے۔ نئے تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اگر ٹماٹر کے کھیت میں ذرا سا "مینگنیز" ڈال دیا جائے تو ٹماٹروں میں حیاتین "ج" کی مقدار تین گنی ہو جاتی ہے۔ چند سال سے تمام سبزترکاریوں میں معدنی اجزا کی مقدار بڑھانے کا تجربہ بھی کیا جا رہا ہے اور ان بہتر ترکاریوں کو غذا میں شامل کر کے بعض امراض کا حیرت انگیز علاج بھی کیا گیا ہے۔ لیموں اور سنتروں کے بہت سے باغات میں یہ تجربہ بہت کامیاب رہا ہے۔ اگر زمین میں تانبے اور جست کی مقدار موجود نہ ہو تو ان چیزوں کو سیال کی شکل میں درختوں پر چھڑک دیا جائے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پتوں اور ٹہنیوں کی راہ سے یہ اجزا پھلوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ جن زمینوں پر مویشی چرتے ہیں ان میں اچھے معدنی اجزا شامل کر کے گائے بھینس کے دودھ میں لوہے

کی مقدار بہت کچھ بڑھائی جاسکتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ ابھی بہت کچھ تحقیقات و تجربات باقی ہیں۔ مگر "ہومیوپیتھک جرنل" کے ایڈیٹر اور مشہور ماہر تغذیہ ڈاکٹر جونا تھن فورمین کہتے ہیں کہ اس کا کوئی سبب نہیں ہے کہ جو آدمی صحیح غذا کھائے اور صحیح زندگی بسر کرے وہ ایک سو برس تک بھی تن درستی کے ساتھ زندہ نہ رہ سکے۔ یہ تمام مسائل ایسے ہیں جو شہری باشندوں سے گہرا تعلق رکھتے ہیں۔ اس لیے کہ ان کی زندگی کا دار ومدار ان دیہاتی کسانوں پر ہے جو ان کے لیے غذا پیدا کرتے ہیں اور اس غذا کے معدنی اجزا کا انحصار کاشت کاروں کے طریق عمل پر ہے۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ان کاشت کاروں کو ہر طرح کی امداد بہم پہنچاتے رہیں تاکہ وہ زمین سے غذا بھی پیدا کرتے رہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اس کی زرخیزی اور معدنی اجزا میں کمی نہ ہونے دیں۔ جو کیمیائی صنعتیں جنگ کے باعث ترقی کر چکی ہیں وہ زمین کی معدنی طاقت کو بحال کرنے والے معدنی اجزا کی تیاری کا کام کر کے قومی صحت کے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں +

بقیہ مضمون صفحہ :- ۱۴۰

کرا دیجیے میں سمجھتا ہوں اس طریقہ علاج کے بعد مریض اگر غذا میں ذرا احتیاط رکھے تو اسے پھر کبھی زائدہ اعور کی تکلیف نہیں ستائے گی۔"

"یہ تو میں سمجھ گیا" مسٹر کرس نے کہا "ذرا غذائی احتیاط کے متعلق بھی تفصیل سے بتائیے تاکہ اس کے متعلق بھی ہم واضح ہدایات دوسروں کو دے سکیں اور خود بھی ان پر عمل کریں۔"

اس سلسلہ میں میں نے بتایا کہ آپ تین بنیادی اصول اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے۔ اول یہ کہ جب تک خوب اچھی طرح بھوک نہ لگے اس وقت تک کچھ نہ کھایا جائے۔ دوسرے یہ کہ جتنی بھوک ہو اس سے کم کھایا جائے تیسرے یہ کہ جہاں تک ممکن ہو گوشت کے ساتھ نشاستہ دار چیزیں نہ کھائیں۔ گوشت جب بھی کھایا جائے بھون کر روٹی کے بغیر کھایا جائے اگر اس کے ساتھ روٹی کھانے کو بہت دل چاہے تو ہاتھ کی چکی کے پسے ہوئے ایسے آٹے کی روٹی کھائی جائے جس میں سے چھان کر بھوسی نہ نکال دی گئی ہو، اور وہ بھی کم مقدار میں۔ پھل اور سبز ترکاریاں جتنی جی چاہے کھائیں ان کا کوئی پرہیز نہیں۔ دودھ، مکھن نکلا ہوا دودھ، چھاچھ بھی نہایت مفید رہیگی"

"یہ تو کوئی ایسا بہت بڑا پرہیز آپ نے نہیں بتایا" مسٹر کرس نے کہا "ہر شخص کر سکتا ہے۔"

میں نے کہا "مسٹر کرس اس کے لیے بھی زبردست قوت ارادی کی ضرورت ہے۔ لیکن ہاں اگر ایک مرتبہ انسان ارادہ کر لے تو کچھ زیادہ دشوار بھی نہیں ہے۔"

جسمانی تعمیر

بہت دبلے لوگوں کے لیے کارآمد طریقے

ازبالفورڈ اسٹینلے

بہت دبلے لوگ جو نرے چرم و استخواں کا ایک ڈھانچہ معلوم ہوتے ہیں اپنے دل میں یہ خواہش ضرور رکھتے ہیں کہ ان کے جسم پر بھی کچھ گوشت چڑھ جاتا اور وہ لوگوں کی نگاہ میں بھاری بھر کم بن جاتے۔ حقیقت یہ ہے کہ انسان کے جسم میں اس کی عمر اور اس کی جنس کے مطابق ایک خاص قسم کا توازن ہونا چاہیے اور قد و قامت اور جسمانی وزن میں بھی مطابقت ہونی چاہیے بہت زیادہ دبلاپن انسان میں ایک "احساسِ کمتری" پیدا کرتا ہے۔ ایسا شخص خود اپنے آپ کو دیکھ دیکھ کر کڑھتا ہے اور اپنے وجود پر شرمندگی محسوس کرتا ہے لیکن اس سے بھی زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ اس کی جسمانی کمزوری اس کو بیماریوں اور بالخصوص سردی کے حملوں سے محفوظ نہیں رہنے دیتی۔ چونکہ بہت دبلے پتلے لوگوں کی جسم میں چربی کی خلایا کی مناسب مقدار سے محروم ہوتی ہیں اس لیے ان پر برودت اور رطوبت کا شدید ردِ عمل ہوتا ہے اور وہ نزلہ زکام اور متعدی ہوائی بیماریوں میں ان لوگوں کی بہ نسبت جو معتدل جسمانی وزن رکھتے ہیں، جلد مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں کافی عضلات اور پٹھوں سے محرومی چونکہ چربی کی مقدار بہت محدود کر دیتی ہے، اس لیے وہ اپنی زندگی سے کامل اور صحت مند طریقے پر لذت اندوز نہیں ہو سکتے بہر صورت یہ کہنا صحیح ہوگا کہ جسمانی وزن کی کمی دماغ کی رجائیت اور خوش امیدی میں بھی کمی پیدا کر دیتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ غیر معمولی مٹاپے کی طرح غیر معمولی دبلاپن بھی ناتن درستی کی علامت ہے۔

لیکن جس طرح موٹے جسم کو دبلا کر لینا آسان ہے اس طرح دبلے جسم کو موٹا بنا لینا آسان نہیں ہے۔ مثلاً یہ ایک موٹی سی بات ہے کہ فاقہ کشی سے انسان دبلا ہو سکتا ہے۔ مگر کا یک بہت زیادہ کھا لینے سے موٹا نہیں ہو سکتا ایک سوکھے ہوئے دبلے پتلے ڈھانچہ پر تن درست مضبوط اور لچک دار گوشت چڑھا لینا آسان کام نہیں ہے بلکہ ایک باقاعدہ اور مسلسل عمل کا طالب ہے۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ لاغر انسان تھوڑی سی کوشش کرنے کے بعد مایوس ہو جاتے ہیں۔ وہ غذا کی مقدار زیادہ سے زیادہ بڑھا دینے پر بھی موٹے نہیں ہوتے وہ ورزشیں بھی کرتے ہیں مگر اعضا پر عضلات کی تعمیر نہیں ہوتی۔

لیکن ظاہر ہے کہ مایوسی اچھی چیز نہیں ہے اور نہ دبلے لوگوں کے لیے مایوسی کا کوئی حقیقی سبب موجود ہے۔ ایسے لوگ اگر ماہرانہ طبی ہدایتوں پر عمل کریں اور ایک منظم جدوجہد میں مصروف ہو جائیں تو وہ اپنی ہڈی اور چمڑے کے درمیان گوشت پیدا کر کے اپنے اعضا کو خوب صورت اور جسم کو وزنی بنا سکتے ہیں۔ سب سے پہلے یہ جان لینا چاہیے کہ حد سے زیادہ مقدار میں "کوئی چیز" بھی صرف یک طرفہ دباؤ پیدا کرتی ہے اور کسی طرح کا فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ یہ ممکن نہیں کہ صرف غذا کے ذریعہ جسم کی تعمیر کی جائے اور بھاری عضلات پیدا کیے جائیں۔ یہ بھی ممکن نہیں کہ صرف ورزش ہی کسی دبلے جسم کو تن درست عضلوں سے بھر دے۔ ضرورت اس کی ہے کہ غیر معمولی لاغری اور دبلے پن کی صورت میں ایک ایسی اسکیم پر عمل کیا جائے جو چند ساتھی

فک اصولوں پر مشتمل ہو اور تمام ضروری صحت بخش عناصر میں اشتراک عمل پیدا کر کے جسم کی تعمیر کی جائے۔ اس کے بغیر کامیابی کی کوئی صورت نہیں ہے۔

یہ اسکیم چار سائنٹی فک اصولوں پر مشتمل ہے:-

(۱) تغذیہ۔

(۲) غذوی توازن۔

(۳) آرام اور ورزش

(۴) دماغی اور نفسی حالات

غذا انسانی جسم کی تعمیر کے لیے خام اشیا مہیا کرتی ہے، غذوی توازن پر استحالہ کی کامیابی منحصر ہے اور یہی وہ عنصر ہے جو غذائی اجزا کو کام میں لا کر ان کو انرجی اور اعضا کی عمارت یعنے نسیجوں اور خلایا وغیرہ میں مبدل کرتا ہے۔ کام کے ساتھ آرام اور سکون بھی ضروری ہے۔ کیونکہ یہی وہ حالت ہے جبکہ ہم کھوئی ہوئی طاقتوں کو از سر حاصل کرتے ہیں اور جسم اپنے تعمیری کاموں میں مشغول ہو جاتا ہے۔ دماغی حالت خاص طور پر اہم ہے۔ یہ وہ نفسیاتی پہلو ہے جو کسی تعمیری یا معالجاتی اسکیم میں نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ دبلے پتلے لوگ زیادہ سوچتے ہیں اور فکر و اندیشہ اور خوف و تردد کے شکار رہتے ہیں۔ جسم پر ایسے خیالات کا اثر یہ ہوتا ہے کہ اعصاب میں تناؤ پیدا ہوتا ہے، اور یہ تناؤ جسمانی تعمیر میں خلل پیدا کرتا ہے۔ ذیل میں انھیں چاروں عناصر پر مبنی چند ہدایتیں پیش کی جاتی ہیں جن پر عمل کر کے لاغر اور دُبلے آدمی وزن بڑھا سکتے ہیں اور اپنی جسمانی ساخت کو بہتر اور گول عضلوں سے خوب صورت و دلکش بنا سکتے ہیں۔

(۱) سب سے پہلے صحت کو بہتر بنانے والی اور صحت کی حفاظت کرنے والی غذاؤں کو ترجیح دیجیے۔ خلایا اور نسیجوں کی نئی تعمیر اور غذوی عمل کو بہتر بنانے کے لیے حیاتینوں اور معدنی نمکوں کی ضرورت ہے۔ ہر روز اپنی غذا میں ان چیزوں کو شامل کیجیے۔ ایک مرتبہ کچھ تازہ اور خشک پھل۔ کچھ سبز سلاد۔ دو مرتبہ پکی ہوئی سبزیاں، ایک مرتبہ نصف بوتل دودھ، دو مرتبہ تھوڑی سی دال اور بے چھنے آٹے کی روٹی۔ یہ بالکل بنیادی غذائیں ہیں اور قطعاً ضروری ہیں۔

(۲) اس کے بعد جسمانی تعمیر کرنے والی اور وزن کو بڑھانے والی غذاؤں پر توجہ دیجیے۔ وزن کو کنٹرول کرنے والی چیز "کیلوری" یعنے "حرارہ" ہے جس کو غذائی انرجی کی پیمائش میں "اکائی" کی حیثیت حاصل ہے۔ زندہ رہنے اور کام کرنے کو غذائیں کھائیں اس کی جو فاضل مقدار بچ رہے گی وہی جسم کا وزن بڑھانے میں کام آئے گی۔ گوشت، مکھن، پنیر، انڈے وغیرہ ممکن ہے کم مقدار میں دستیاب ہوں، مگر ان کی تھوڑی سی بھی شمولیت مفید ثابت ہوگی اور ان کی کمی کو پورا کرنے کے لیے چربی والی اور نشاستہ والی غذائیں بڑھانی ہوں گی، مثلاً گھلی والی چیزیں سویابین کا آٹا بعض نباتاتی روغن اور دالیں وغیرہ میٹھی چیزوں کو پھلوں کے جام اور شہد اور چاکلیٹ وغیرہ پر مشتمل ہونا چاہیے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں کہ آپ ان غذاؤں سے اپنے معدے کو بھر لیں۔ بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ متوازن تغذیہ کے ذریعہ ان سے زیادہ حرارے حاصل کیے جائیں۔ اس کی صورت یہ ہو کہ روزانہ تین مرتبہ غذا کھائی جائے اور ہر غذا کے بعد کچھ مرتکز قسم کی غذا بڑھا دی جائے مثلاً کھانے کے بعد چاکلیٹ کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا۔

(۳) غذا کی تیسری ضروری قسم وہ ہے جس میں آیوڈین کی مقدار زیادہ ہو تاکہ استحالہ کا عمل زیادہ معتدل اور مؤثر ہو جائے اور غذا آسانی سے جزو بدن بن سکے۔ اس کو کنٹرول کرنے کا کام قدرت نے غدہ درقیہ کے سپرد کیا ہے جو اپنے صحیح وظیفہ کے لیے آیوڈین کا ہر وقت طالب رہتا ہے۔ آیوڈین بعض سمندری غذاؤں میں زیادہ پایا جاتا ہے اور کسی قدر دودھ اور انڈے میں بھی موجود رہتا ہے۔ ممکن ہے بعض حالات میں کسی دُبلے پتلے آدمی کو مرتکز صورت میں آیوڈین کی ضرورت ہو اس کے استعمال کے لیے طبی مشورہ اور طبی ہدایت ضروری ہے۔

(۴) سیّال غذا اور مشروبات بھی استعمال کیجیے لیکن چاء اور قہوہ نہیں۔ یہ چیزیں عضلات کو سکیڑتی ہیں اور جسم کی تعمیر میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں اس لیے ان کی جگہ پر دوسری قسم کے اچھے شربت یا مالٹ ملے ہوئے مشروب یا کوکو وغیرہ پینا چاہیے۔

(۵) اوقات غذا کی عادتوں میں ترمیم کیجیے۔ کھانے سے پہلے تھوڑا سا ٹہل کر یا گرم پانی سے پیر دھو کر عصبی تناؤ کو رفع کر لیجیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ کھائیے۔ ہر لقمہ کو اچھی طرح چبا کر اس سے لذت اندوز ہوجیے اور کھانے کے بعد دس پندرہ منٹ تک آرام کیجیے۔ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اچھے ہاضمہ ہی سے غذا جزو بدن بنتی ہے اور صرف وہی غذا جو جزو بدن بنتی ہے، وزن اور پٹھوں میں اضافہ کرتی ہے اور باقی کی حیثیت فضلہ سے زیادہ نہیں ہے۔

(۶) اگر آپ حقہ یا سگریٹ یا سگار وغیرہ پیتے ہیں تو اس میں بہت تخفیف کر دیجیے۔ کثرت سے تمباکو پینا دوران خون میں رکاوٹ کا باعث ہو اور اس خرابی کو دور کرنے کے بجے جسم کو زیادہ حرارے صرف کرنے پڑتے ہیں۔

(۷) باضابطہ ورزش کیجیے مگر اعتدال کے ساتھ۔ مطالعہ اعضا سے جسمانی ڈھانچہ کی تعمیر ہوتی ہے بشرطیکہ عضلات سے ان کی صلاحیت وطاقت کے اندر کام لیا جائے روزانہ ایک ورزش ٹھیک بہت مفید ثابت ہوں گی۔ ورزش کو کبھی تھکن کی حد تک نہیں پہنچانا چاہیے۔ اسی طرح باہر کی سیر وتفریح بھی دبلے پتلے آدمی کے لیے معتدل مقدار میں مفید ہوگی۔ ہر محنت کے بعد تھوڑا سا آرام ضروری ہے۔

(۸) لاغر آدمی کو ۸ گھنٹے اپنے پلنگ پر صرف کرنے چاہیئں یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ اس وقفہ کا ہر منٹ سو کر گزارے مگر یہ ضرور ہے کہ اس مدت میں پورا پورا آرام وسکون حاصل کیا جائے۔

(۹) تھوڑی دیر تک آفتابی غسل بھی اچھی چیز ہے اس لیے کہ عذدد کے عمل اور استحالہ کے لیے ماورا بنفشئی شعاعیں مفید ثابت ہوئی ہیں۔ اس سے جسمانی وزن بڑھتا ہے۔

(۱۰) فکر واندیشہ کو بھولے سے بھی پاس نہ آنے دیجیے آپنے یہ مثل سنی ہوگی کہ قاضی صاحب شہر کے اندیشے ہی سے دبلے ہو جاتے ہیں۔ "فکر سب سے بڑا گوشت خور جانور" ہے جب یہ موٹے تازے آدمی کو چند روز میں نہایت لاغر کر دیتا ہے تو ظاہر ہے کہ دبلے آدمی کی اور بھی مٹی پلید کر دے گا۔ اس نفسیاتی پہلو کو ذہن نشین کر لیجیے کہ آپ ہنس کر اور خوش رہ کر ہی موٹے ہو سکتے ہیں۔ رونے، کڑھنے اور فکر وغم میں مبتلا رہنے سے مندرجہ بالا ہدایتیں بھی بہت زیادہ فائدہ نہ دیں گی۔ اس لیے اپنے دماغ کو اپنے جسم کا "معمار" بنا لیجیے۔ اور ہر روز خود کو تولنے کے وہم میں بھی مبتلا نہ ہوجیے۔ کچھ دنوں کے بعد آپ دیکھیں گے کہ آپ کا وزن تقریباً تین پونڈ فی ہفتہ کی شرح سے بڑھ گیا ہے۔

بقیہ مضمون ص۴۰

دے رہے ہیں۔ ہمدرد صحت میں جنوری ۴۵ء سے اب تک تقریباً ہر قسم کا نہایت اچھی ورزشوں کا سلسلہ شائع ہو چکا ہو آپ انھیں تو کر کے دیکھیے۔ اب تک ہندستان میں ہزاروں آدمی روزانہ ان ورزشوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں آپ بھی اٹھائیے۔

سوال: ہم کالج کے طلبا۔ چاہتے ہیں کہ آپ ہم طالب علموں کے لیے بھی کچھ ایسی باتیں بتائیے جن پر عمل پیرا ہونے سے ہماری صحتیں اچھی رہیں اگر آئندہ ماہ مئی کے رسالے میں آپ نے یہ ہدایتیں شائع فرما دیں تو بہت ہی اچھا ہوگا۔

طالب علم
مسلم یونیورسٹی۔ علی گڑھ

جواب: کالج کے طلبا ہوں یا کسی دفتر وفیکٹری میں کام کرنے والے، ان سب کے لیے ضروری ہو کہ وہ کام کرنے کے لیے اپنا ایک پروگرام بنائیں جس میں غایت درجہ توازن پایا جائے۔ کالج یا دفتر وفیکٹری کے اوقات کار کو نکال کر جو وقت بچے اس میں وہ مزید مطالعہ، ورزش، ہواخوری اور عبادات وغیرہ کو اس طرح تقسیم کر دیں کہ ان کے سارے کاموں میں دلچسپی بھی باقی رہے اور پروگرام اتنا لمبا بھی نہ ہو جائے کہ نبھانا مشکل ہو جائے۔ سب سے پہلے وہ صبح ہواخوری کر سکتے ہیں یا کسی کھلے مقام پر کوئی عمدہ سی جسمانی ورزش بھی کر سکتے ہیں۔ سب لوگوں کے لیے عام طور پر اور کالج کے طلبا کے لیے خاص طور پر صبح کے وقت ورزش یا ہواخوری کی خاطر تین چار میل کھلی ہوا میں پیدل پھرنا نہایت ضروری ہو۔ دوپہر کا وقت کالج یا دفتر میں گزر لے گا۔ سہ پہر کو آپ ٹینس، بیڈمنگٹن اور اسی قسم کے کھلے میدان کے دوسرے کھیل کھیل سکتے ہیں۔ اگر شام کو یہ کھیل نہ ملیں تو پھر ۴۵ منٹ کی تیز گامی سے ہواخوری کی جائے۔ آپ کو اور ہر دماغی کام کرنے والے شخص کو ہلکی غذا کھانی چاہیے جس میں سبز ترکاریاں، پھل، خشک میوے اور دودھ کافی مقدار میں ہوں۔ ہوسٹل کا روٹی اور سالن اچھا نہیں ہوتا اور میں سمجھتا ہوں کہ ۹۹ فی صدی طلبا کی صحت کی خرابی کا باعث ہمارے کالجوں کے ہوسٹل کا میس ہو۔ ضرورت ہو کہ یونیورسٹی کے ارباب حل وعقد اس کی طرف متوجہ ہوں۔ اپنی قوم کی بڑھتی ہوئی نسل کی صحتیں کم سے کم اپنے تعلیمی ادارے میں تو خراب نہ ہونے دیں۔ سینما بینی کی کثرت آپ لوگوں کے لیے مضر ہو آپ سمجھتے ہیں دن بھر دماغی کام کرنے کے بعد سینما بینی سے کچھ تفریح ہو جائے گی اور یہاں معاملہ بالکل اس کے برعکس ہوتا ہو، دماغ اور جسم دونوں پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہو اور آپ کے پھیپھڑے جو دن بھر کالج یا دفتر کی چہار دیواری میں تازہ ہوا سے محروم تھے انھیں سینما ہال میں جاکر آپ اور بھی زیادہ غلیظ وخراب غذا دیتے ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ

(بقیہ ص۳۲ پر)

آلو اور اُس کی غذائی قدریں

نوٹ:- ہندستان میں نئے آلو بہ کثرت موسم سرما میں پیدا ہوتے ہیں، اور ان کی ایک مخصوص فصل پہاڑی علاقوں میں بھی پیدا کی جاتی ہے۔ ترکاریوں میں آلو بڑی اہمیت رکھتا ہے اور اچھی طرح تیار ہو جانے کے بعد چوں کہ اس میں ٹھیراؤ کی خاصیت ہوتی ہے اس لیے موسموں کے اعتبار سے ارزاں یا گراں قیمتوں پر آلو بارہ مہینے دست یاب ہوتا ہے۔ اس مضمون میں آلو کی غذائی قدروں کو ملاحظہ فرمائیے۔ ہمدرد صحت

آلو ایک ایسی چیز ہے جو دن کے کھانے یا رات کے کھانے یا بعض پُر تکلف صورتوں میں ناشتے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی مقبولیت اتنی عالم گیر ہے کہ کوئی باورچی خانہ آلو سے خالی نہیں رہتا۔ سب لوگ اس کو شوق سے کھاتے ہیں اور روزانہ استعمال کے باوجود اس سے گھبراتے نہیں۔ یہ "غریب ترکاری" شاہ و گدا دونوں کو مرغوب ہے۔

ایک زمانہ وہ بھی تھا، جب آلو سے لوگ ناواقف تھے۔ کئی صدیوں تک دنیا اس لذیذ نعمت کو نہیں جانتی تھی پہلے پہل آلو کے خودرو جنگلی پودے چیلی میں پیدا ہوئے اس کے بعد وہاں کے باشندوں نے ان کی کاشت شروع کی اور جب اسپین کے لوگ جنوبی امریکا پہنچے تو وہاں انھوں نے آلو دیکھے اور لذت آشنا ہوئے۔ سولھویں صدی کے وسط میں آلو اسپین میں داخل ہوا اور وہاں سے رفتہ رفتہ سارے یورپ میں پھیل گیا۔ اہل اسپین نے اس ترکاری کی کاشت ورجینیا میں بھی کی تھی۔ وہاں سے سر والٹر ریلے آلو کے کچھ پودے یا بیج انگلستان لے گئے اور وہاں خود اپنی اراضی میں اس کی کاشت کی۔ عام طور پر یورپ میں آلو کی کاشت بہت سست رفتار رہی اور اس کے عام ہونے میں تقریباً دو صدیاں صرف ہو گئیں۔

آج ہمارے کسی ایک ہفتہ کا غذائی پروگرام آلو کے بغیر مرتب نہیں ہو سکتا۔ تمام ترکاریوں میں سب سے زیادہ استعمال اسی کا ہے۔ ولایات متحدہ امریکا میں اس کی سالانہ پیداوار ۰۰۰،۰۰۰،۲ ۳۲ من ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ۹۶ سیر تقریباً ڈھائی من، آلو ہر شخص کھاتا ہے۔ اس کی ترکاری کو وہاں اتنی اہمیت دی گئی کہ سب سے پہلے اسی کا ایک "دفاقی معیار" قائم کیا گیا۔ آلو کی متعدد قسمیں ہیں اور ہر ملک میں نئے آلوؤں کا لوگ شوق سے انتظار کرتے ہیں۔

اکثر لوگ یہی خیال کرتے ہیں کہ آلو صرف "نشاستہ والی" ایک ترکاری ہے اور چوں کہ لذیذ ہے اور کافی مقدار میں کھائی جا سکتی ہے اس لیے اسے کھانا چاہیے لیکن بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ آلو حیاتینوں اور معدنی نمکوں کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

آلو دنیا کے متعدد ممالک میں غریبوں کی بنیادی غذا ہے اور اسی سے ان کو حیاتین اور معدنی نمک حاصل ہوتے ہیں اگر ممکن ہو تو ہر تن درست آدمی کو روزانہ ایک مرتبہ کچھ آلو ضرور کھانے چاہییں۔ آلو کے اجزا مندرجہ ذیل ہیں:-

پروٹین (لحمی اجزا)	۲ر۲۵ فی صدی
کاربوہائیڈریٹ (شکری اجزا)	۱۸ر۲۰ "
چربی	بالکل نہیں
ایش (خاکستر)	۱ فی صدی
پانی	۷۵ر۹ " "

ایک بڑے آلو میں جس کا وزن پانچ اونس ہو ایک سو کیلوریز ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو مٹاپے کو کم کرنے والی غذا کے دوران استعمال میں آلو کھانا یہ خیال کر کے قطعاً ترک کر دیتے ہیں کہ اس سے مٹاپا پیدا ہوتا ہے۔ مگر یہی لوگ کیک کا کوئی ٹکڑا کھانے سے پرہیز نہیں کرتے۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے، اس لیے کہ آلو کی حراری قدر غیر معمولی طور پر زیادہ نہیں ہے۔ چربی کا تو اس میں نام و نشان بھی نہیں ہوتا۔ جو غذا ہمارے لیے حیاتینوں اور معدنی نمکیات کا ذریعہ ہوں اُسے بے سبب ترک نہیں کرنا چاہیے۔

پرہیزی غذاؤں کی فہرست میں شامل کیا جاسکتا ہے، بشرطیکہ اس کے ساتھ گھی، یا کریم یا مکھن یا مسالہ وغیرہ استعمال نہ کیا جائے۔ کیوں کہ یہی وہ چیزیں ہیں جو آلو میں شامل ہو کر حرارے کو بڑھا دیتی ہیں۔

اب یہ سوال ہے کہ آلو میں کون سے حیاتین اور معدنی نمک موجود ہیں۔ اکثر حیاتینوں کی تھوڑی تھوڑی مقدار اس میں پائی جاتی ہے مگر حیاتین "ب" اور "ج" اور "سی" (جی) کا ایک خاص ذریعہ ہے۔ یہ نہیں ہے کہ حیاتین "ب" اور "سی" کی جتنی بڑی مقدار گیہوں کے تخم میں یا حیاتین "ج" کی جتنی مقدار سنترے، لیموں یا چکوترے میں پائی جاتی ہے اتنی ہی آلو میں بھی موجود ہے لیکن اس میں بھی شک نہیں کہ کم قیمت والی غذاؤں میں ان حیاتینوں کی کافی مقدار صرف آلو ہی میں پائی جاتی ہے۔

آلو کے ایک پونڈ وزن میں حیاتین "ج" کی اتنی مقدار موجود ہوتی ہے جو مرض "اسقربوط" کو روک سکتی ہے۔ یہ ایک بڑی اہم بات ہے۔ بالخصوص ان یوروپین ممالک کے لیے جہاں آلو کی بڑی مقدار بنیادی غذا کے طور پر کھائی جاتی ہے یہ ایک دلچسپ واقعہ ہے کہ شمالی یورپ اور آئرلینڈ میں جب تک آلو داخل نہ ہوا تھا اسقربوط کی بیماری بہت عام تھی لیکن آلو کے داخلہ کے بعد اس میں کمی ہوگئی۔ اب بھی جب آلو کی فصل خراب ہو جاتی ہے تو موسم سرما میں اور ابتدائے بہار میں مرض اسقربوط ایک وبائی شکل میں پھیلنے لگتا ہے۔

آلو میں لوہا اور کیلسیم بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے اور چونکہ آلو نسبتاً ایک سستی غذا ہے اس لیے ضرور اس سے یہ دونوں چیزیں حاصل کرنی چاہییں آلو میں پروٹین کی موجودگی بھی اس کی غذائی قدر کو بڑھاتی ہے۔ اگرچہ یہ ایک مکمل لحمی غذا نہیں ہے، لیکن یہ دوسری لحمی غذاؤں کے ساتھ کھایا جاتا ہے — پروٹین کی کافی مقدار بہم پہنچاتا ہے۔

پچھلے دنوں ایک ماہر صحت نے چند سال تک خود آلو کے استعمال کے متعلق تجربات جاری رکھے تھے۔ اس نے پورے ایک سال تک آلوؤں کے سوا اور کوئی چیز نہیں کھائی اور جب یہ سال ختم ہوا تو مختلف قسم کی طبی جانچ میں ان کی طاقت برداشت بہت بڑھی ہوئی ثابت ہوئی۔ اس کے بعد اس نے یہ نظریہ پیش کیا کہ اگر کوئی دوسری چیز دستیاب نہ ہو تو صرف آلو ہی ایک معقول مدت تک انسانی غذا کا کام دے سکتا ہے۔ انھوں نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ لوگوں کی ابتدائی معلومات کی بہ نسبت آلو کی غذائی قدر بہت زیادہ ہے۔

آلوؤں کے انتخاب کرنے اور پکانے کو بھی بڑی اہمیت حاصل ہے۔ یہ جان لینا چاہیے کہ آلو کی بہترین غذائی قدر اس کے چھلکے کی نچلی تہ میں اور اس کے قریب تر پائی جاتی ہے۔ دوسرے پر تکلف طریقوں کے علاوہ آلوؤں سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کے لیے ان کو پکانے کی تین صورتیں ہیں :- (۱) اُبالنا (۲) بھاپ میں پکانا (۳) تنور میں پکانا۔ تینوں صورتوں میں پکانے سے پہلے آلوؤں کو کبھی چھیلنا نہیں چاہیے، بلکہ پکانے کے بعد صرف باریک اوپری تہ کو الگ کر کے کھانا چاہیے۔ بہتر ہے کہ تنور میں پکائے ہوئے آلو چھلکا اتارے بغیر ہی کھائے جائیں، لیکن چھلکے کو نرم اور قابل استعمال بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ تنور کے اندر رکھنے سے پہلے ان کے اوپر مکھن یا گھی مل دیا جائے۔

اوپر کہا جا چکا ہے کہ آلو کی قسمیں مختلف ہوتی ہیں۔ جو آلو پکنے کے بعد بھربھرا سا ہو جاتا ہے اس کو تنور میں پکانا چاہیے۔ کیوں کہ اُبالنے سے یہ آلو اکثر ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتا ہے اور اندرونی حصوں تک پانی پہنچنے کے باعث بدمزہ بھی ہو جاتا ہے۔ اُبالنے کے لائق وہ آلو ہوتے ہیں جن میں بھربھراپن نہیں ہوتا۔ اُبالنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آلوؤں کو ایک دیگچی کے اندر ٹھنڈے پانی میں رکھ کر پہلے تیز آنچ دیدی جائے یہاں تک کہ پانی ابلنے لگے۔ اس کے بعد آنچ ہلکی کر دی جائے تاکہ آہستہ آہستہ آلو گل جائیں۔

آلوؤں کو بھاپ پر پکانے یعنے دم پخت کرنے کا طریقہ ابالنے سے بہتر ہے۔ اس لیے کہ اس کی غذائی قدریں اس طرح قطعاً ضائع نہیں ہوتیں۔ اس طرح پکانے کے لیے دیگچی میں پہلے اُبلتا ہوا پانی ڈالنا چاہیے۔ پھر ایک جالی پر آلوؤں کو رکھ کر دیگچی کا منھ بند کر دینا چاہیے اور ہلکی آنچ پر ان کو پکا لینا چاہیے آلو کو پکانے کے طریقے اتنے زیادہ اور مختلف ہیں کہ انسان آلو کھانے سے کبھی گھبرا نہیں سکتا۔ اناجوں کے بعد آلو ایک بہترین بنیادی غذا ہے اور سب لوگوں کو چاہیے کہ اس صحت بخش ترکاری سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں۔

نوٹ: خط و کتابت کے وقت نمبر خریداری ضرور لکھیے۔

"ڈائنا مائٹ"

از میری نارمن ڈن

ماخوذ از فزیکل کلچر امریکا بابتہ جنوری سنہ ۴۶ء مرتبہ مسٹر برنر میک فیڈن

کیا سلفا کے متعلق ابھی یہی سمجھا جاتا ہے کہ وہ محض خطرناک ہے؟ حالاں کہ جہاں تک میرے تجربات کا تعلق ہے اسے ڈائنا مائٹ کہنا زیادہ موزوں ہوگا!

تین سال کی مدت میں میرے ہاں تین بچے پیدا ہوئے جن میں سے پہلا تو پیدائش کے وقت ہی چل بسا، باقی دو زندہ نور ہے لیکن اتنی طویل و سخت آزمائش کے بعد کہ خدا اس سے دشمن کو بھی محفوظ رکھے۔ چوتھے سال میرے ہاں اسقاط ہو گیا اس کے بعد ڈاکٹروں کا متفقہ مشورہ یہ ہوا کہ اپریشن کر کے میرا رحم نکال دیا جائے۔ لیکن چوں کہ میں اس وقت اتنی نحیف و زار تھی کہ اپریشن کی کھکیڑ نہیں اٹھا سکتی تھی لہٰذا کچھ عرصہ کے لیے مجھے توقف کرنا پڑا۔

سات ماہ کے انتظار کے بعد جب میری تکالیف کا سلسلہ خاصہ طویل ہو گیا اور میری قوتِ برداشت جواب دے چکی تو میں ایک زنانہ ہسپتال گئی اور وہاں اپنا تفصیلی معائنہ کرایا۔ اُنھوں نے مجھے اپریشن کرنے سے پہلے کچھ سفید گولیاں کھانے کو دیں اور ہدایت کی کہ پندرہ گولیاں یومیہ کے حساب سے دس روز تک برابر استعمال کی جائیں۔ اس کے بعد اپریشن کیا جائے گا تو کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ یہ گولیاں سلفا گروپ میں ابھی حال ہی میں شامل کی گئی ہیں اور ان کے متعلق یہ بھی مشہور تھا کہ یہ جسم میں کسی قسم کے جراثیم کو بھی زندہ نہیں چھوڑتیں۔[1]

حسبِ ہدایت میں نے دس روز میں ۱۵۰ گولیاں کھائیں اور اپریشن کے لیے ہسپتال آ گئی۔ اپریشن کے بعد کیا دیکھتی ہوں کہ ایک نرس ان ہی گولیوں کا ایک کورس اور میرے لیے لائی اور تا قیام ہسپتال مزید گولیاں روز کھانے کی ہدایت کی۔ چار روز تک میں پرائیویٹ کمرے میں رہی۔ میرا سارا اندروں شدید تکلیف میں مبتلا ہو گیا۔ انجکشن دینے سے کچھ تھوڑا سا سکون تو ہو گیا۔ لیکن کچھ ہی دن

[1] خواہ ان کی موجودگی جسم کے لیے ضروری کیوں نہ ہو۔ (مترجم)

کے بعد میں نے محسوس کیا کہ یہ تو ابھی ابتدائے عشق ہے آگے آگے دیکھیے ہوتا ہے کیا۔ ایک روز صبح کے وقت مجھے اٹھے ہوئے آدھ گھنٹہ بھی نہیں ہوا تھا کہ مجھے سردی لگی اور رہ رہ کر لرزہ چڑھا۔ تمام جسم کپکپا اٹھا کمبل پر کمبل مجھ پر لاد دیے گئے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ سردی اور کپکپی کا یہ حال کہ وہ کسی طرح تھمنے ہی میں نہ آتی تھی۔ گرم پانی کی بوتلیں میرے پاؤں پر رکھی گئیں۔ مگر ان سے کچھ افاقہ نہیں ہوا۔ خود بہ خود ایک گھنٹہ کے بعد سردی کا زور کم ہوا اور جسم میں گرمی کی لہر دوڑ گئی۔ اب بخار کا زور رہا اور تھوڑے ہی عرصہ میں میری زبان اس قدر گرم ہو گئی جیسے سرخ دست پناہ۔ میرا ٹمپریچر ۱۰۵ درجہ پر پہنچ گیا اس وقت میں گویا آگ میں جھلس رہی تھی۔ تھوڑی ہی دیر بعد نرس آئی اور اس نے میرا ٹمپریچر لے کر ڈاکٹر کو بلایا۔ ڈاکٹر نے دیکھ کر سلفا اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا کے قرص مزید تجویز کر دیے اور چلا گیا۔

اس وقت دردِ سر کی شدت سے میری آنکھیں پتھرا گئی تھیں اور مجھے نظر تک نہیں آ رہا تھا۔ میرا سر پھٹا جا رہا تھا میں دونوں ہاتھوں سے سر کو مضبوطی سے پکڑے ہوئے تھی کہ کہیں وہ سچ مچ پھٹ ہی نہ جائے۔ یہ حملہ سات گھنٹہ تک برابر رہا اس حملہ میں ذرا کچھ تخفیف ہوئی تھی کہ دردِ سر کا دورہ شروع ہوا جو پہلے حملہ سے بھی زیادہ شدید تھا۔ شدتِ کرب و تکلیف سے مجھے پسینے چھوٹ گئے، اتنے کہ میں ان میں نہا گئی۔

اگلے روز ایک نرس آئی اور نہایت ہمدردانہ لہجہ میں مجھ سے کہا، تمھاری اس تکلیف اور دردِ سر کا سبب وہ نہیں ہے جو تمھیں بتایا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر تو یہ کہہ رہے ہیں کہ رحم نکال دینے کے بعد سلسلۂ حیض کے مستقل طور پر بند

ہو جانے کی وجہ سے یہ صورت حال پیدا ہوئی ہے میں کہتی ہوں یہ بالکل غلط بیانی ہے یقیں تو اصل میں سلفا دوا کا زہر چڑھ گیا ہے ۔ اگر تم اپنی زندگی چاہتی ہو تو خوب پانی پیو۔ یہاں تک کہ تمھارا نظام جسمانی سلفا کی سمیت سے پاک ہو جائے ۔"

نرس کے بتانے کے بعد مجھے بھی یاد آیا کہ میں نے کہیں کسی مضمون میں پڑھا تھا کہ اگر سلفا کا زہر چڑھ جائے تو کثرت سے پانی کا استعمال کیا جائے ۔ چنانچہ میں نے پانی پینا شروع کر دیا یہاں تک کہ پیتے پیتے مجھے متلی ہونے لگی ۔ اس کے بعد میں تھوڑی دیر کے لیے رک گئی تاکہ پانی کچھ جسم میں جذب ہو جائے اور رگوں میں پہنچ جائے ۔ تین دن تک خاموشی کے ساتھ پانی پینے کا یہ سلسلہ جاری رہا ۔ چوتھے روز صبح کے وقت مجھے جسمانی کرب و تکلیف سے نجات ملی اور اس کے بعد جسمانی و دماغی درد کا کوئی دورہ نہیں پڑا ۔ ان تین دن کے اندر اندر میرا دس پاؤنڈ وزن کم ہو گیا ۔ میں اس قدر کم زور و نحیف ہو گئی تھی کہ معمولی سی محنت پر میرے قلب کی حالت دگرگوں ہو جاتی تھی اور ایسا محسوس ہوتا تھا کہ اب گلا گھٹا ۔ مجھ میں اتنی سکت بھی باقی نہ تھی کہ میں کچھ کھاؤں پیوں ، آنکھیں کھولنا بھی میرے لیے اچھی خاصی محنت کا کام تھا ۔ یہ صورت حال محض اس وجہ سے ہوئی کہ ڈاکٹروں نے مجھے سلفا کا زہر اس طرح کھلایا جیسے کوئی تریاق دیتا ہے ۔ وہ چاہتے تو دوران استعمال میں اس کے اثرات پر نظر رکھ سکتے تھے لیکن نہ معلوم کس بنا پر انھوں نے اس زہر کو بے ضرر سمجھ لیا ہے اگر وہ دوران استعمال ہی میں حقیقت حال کو پا لیتے اور اس دوا کے استعمال سے مجھے روک دیتے تو مجھے ان کی اس حماقت کی اس قدر قیمت ادا نہ کرنی پڑتی ۔ آج دو ماہ ہو گئے ہیں ۔ لیکن اس کے اثرات آج بھی میں اپنے جسم میں محسوس کر رہی ہوں ۔ [1]

ہسپتال سے آنے کے بعد میں نے اپنے فیملی ڈاکٹر کو اپنا سارا حال سنایا اور ہسپتال کی نرس کی رائے بھی بتائی ۔ اس نے میرا حال سن کر نرس کی رائے کی تائید کی اور کہا حیض کے بند ہونے پر یہ اثرات کبھی ظاہر نہیں ہوتے ۔ بلاشبہ یہ سلفا دوا کا زہر ہی تھا جس نے تمھاری یہ گت بنائی ۔ مجھے افسوس ہے کہ تم میرے مشورہ کے بغیر ہسپتال میں داخل ہو گئیں اور مجھ سے اس دوا کے متعلق کچھ مشورہ بھی نہیں کیا ۔

[1] اگر مسز نارس ڈن ، کا یہ بیان صحیح ہے ۔ اور کوئی وجہ نہیں کہ صحیح نہ ہو اس لیے کہ امریکا کے فزیکل کلچر ، جیسے مؤقر رسالے میں شائع ہوا ہے ہمارے ان ہندوستانی ڈاکٹروں اور مریضوں دونوں کو اس امریکی مریضہ کے بیان سے عبرت حاصل کرنی چاہیے جو یورپ سے درآمدہ سلفا گروپ اور پنسلین کے قبیل کی دواؤں کو محض ان کے اشتہاری بیانات پر دھڑلے سے بلا سوچے سمجھے استعمال کرتے ہیں ہم یہ نہیں کہتے کہ ان کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہی نہیں ، نہیں فائدہ بھی ہو جاتا ہے ۔ لیکن اس عارضی فائدہ سے کیا حاصل جسے انجام کار نقصان ہی میں بدلنا ہے ۔ ہمیں ان دواؤں سے اختلاف ہی اس بنا پر ہے کہ یہ غلط اصول علاج پر مبنی ہیں ۔ ان کا کام سوائے جراثیم کے ہلاک کر دینے کے اور کچھ نہیں ہے اور بسا اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیماری کے جراثیم کے ساتھ ساتھ وہ جراثیم بھی ہلاک ہو جاتے ہیں جن کا جسم میں رہنا صحت کے لیے نہایت ضروری ہے ۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

۱ ۔ گھر سے باہر ــــــ پہاڑوں اور جنگلوں میں ــــــ ٹیکس جی ڈلراب
۲ ۔ انھوں نے میرے ٹیکا لگا دیا ! ــــــ جون لیس لی
۳ ۔ وراثت اور ماحول کی جنگ ــــــ جون ۔ جے ۔ اونیل
۴ ۔ درد سر کے متعلق ڈاکٹروں کا مبلغ علم ــــــ رابرٹ ایچ فیلٹ ۔ ایم ۔ ڈی
۵ ۔ زمانۂ قحط کے لیے متوازن غذا ــــــ سنتوش آنند
۶ ۔ مردانہ زندگی میں تغیر ــــــ تھومس ہوج مبگ گیواک ۔ ایم ۔ ڈی
۷ ۔ عورتوں کے لیے مفید ورزشیں ــــــ ادارہ
۸ ۔ غول بیابانی (افسانہ) ــــــ سید محمود مورخ ۔ بی ۔ اے
۹ ۔ معلومات ــــــ ادارہ
۱۰ ۔ سوال و جواب ــــــ ایڈیٹر

انتقاد

الاوجاع

سائز ۳۰×۲۰ ، ضخامت ۱۰۶ صفحے
قیمت ایک رُپیہ (عہ)

پتہ: منیجر صاحب رسالہ الحکیم، اندرون موچی دروازہ، لاہور۔

رسالہ الحکیم لاہور نے حال میں اپنا خاص نمبر "الاوجاع" کے نام سے شائع کیا ہے۔ ابتدائی صفحات میں دردوں کی تعریف اور اقسام کا بیان درج کیا گیا ہے۔ اس کے بعد جسم کے مختلف اعضا کے دردوں کے اسباب و علامات اور معالجہ پر کافی صراحت سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ ایک مستقل باب "اطبائے ہند کے افکار و معلومات" کے لیے وقف ہے۔ "مجرّبات" کے عنوان میں مختلف قسم کے دردوں کے نسخے ناظرین کے لیے پیش کیے گئے ہیں۔ غرض دردوں جیسے فوری امراض کے معالجہ کے لیے یہ مجموعہ مضامین بہت مفید اور کارآمد معلومات کا حامل ہے۔ ہمیں اُمید ہے کہ معالج اصحاب اِس کی قدر کریں گے۔

لیبل بُک

تقطیع $\frac{17 \times 27}{4}$ ضخامت ۶۶ اوراق
قیمت دو روپے آٹھ آنے (عہ)

پتہ: منیجر صاحب دارالکتب رفیق الصحت متعلقہ رسالہ الطبیب بیرون موچی دروازہ، سرکلر روڈ، لاہور۔

اِس لیبل بُک میں ان مفرد اور مُرکّب دواؤں کے ناموں کے لیبل ہیں جو اکثر و بیشتر دیسی معالجہ میں کام آتی ہیں اور جنھیں ہر عطّار کو اپنی دکان پر رکھنا پڑتا ہے۔ ان کا فائدہ یہ ہے کہ دُکاندار اپنی بوتلوں، ڈبّوں، مرتبانوں وغیرہ پر ان کو دیدہ زیب کرنے کے لیے لگا سکتا ہے۔ لیبل دو رنگ میں چھپے ہوئے ہیں۔ بورڈر تو کالے رنگ کا ہے اور دوا کا نام بیچ میں سرخ رنگ میں چھپا ہوا ہے۔ چھوٹے بڑے دو سائز کے لیبل حسب ضرورت استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ لکھائی چھپائی اچھی ہے۔

چودھری سُلطان کے ڈرامے

تقطیع $\frac{20 \times 30}{16}$ ضخامت ۲۲۴ صفحے، قیمت تین رُپلے۔

پتہ: منیجر صاحب مکتبہ سیاسیہ، اُردو بازار، دہلی۔

آل انڈیا ریڈیو دہلی کے دیہاتی پروگرام کے رُوحِ رواں چودھری سُلطان صاحب سے ریڈیو سننے والے اصحاب ضرور واقف ہوں گے۔ چودھری کے دل چسپ انداز بیان اور دیہات شعار سے ان کی دلی وابستگی نے اس پروگرام کو ممتاز اور مفید بنا رکھا ہے۔ چودھری صاحب جن ذرائع سے دیہاتی پروگرام کو کامیاب بناتے ہیں، ان میں ایک ڈراما بھی ہے۔ ان کے لکھے ہوئے اور ترتیب دئے ہوئے ڈرامے نہ صرف دیہاتیوں میں بلکہ شہریوں میں بھی مقبول ہیں۔

چودھری صاحب کو ہندستان کی تاریخ کا جو ذوق ہے، اس کی بنا پر ان کے اکثر ڈرامے تاریخی ہوتے ہیں۔ ان ہی میں وہ اصلاحی مقاصد اس طرح حاصل کرتے ہیں کہ بے اختیار داد دینے کو جی چاہتا ہے۔ چودھری صاحب کے ڈرامے چونکہ ایک خاص طبقے کے لیے لکھے جاتے ہیں، اس لیے ان کی زبان سلیس اور عام فہم ہوتی ہے۔ اس میں اُلجھی ہوئی ترکیبیں، بے محل تشبیہیں، اور دور دراز کا استعارے نہیں ہوتے، بلکہ چھوٹے چھوٹے فقرے مناسب اور موزوں الفاظ کے ہوتے ہیں۔

چودھری صاحب کے دس ڈراموں کا یہ مجموعہ حال ہی میں شائع ہوا ہے اور ان تمام خصوصیات کا حامل ہے جن کا اوپر تذکرہ ہوا۔ ان میں سے دو ڈرامے چودھری صاحب نے دیہاتی زبان میں لکھے ہیں۔ باقی آٹھ عام فہم اُردو زبان میں۔ غرض ہر حیثیت سے یہ مجموعہ مفید اور دل چسپ ہے ہمیں امید ہے کہ ادب سے دِل چسپی رکھنے والے اصحاب اس کی قدر کریں گے۔ کتابت و طباعت عمدہ ہے۔ ٹائیٹل اور ڈسٹ کور رنگین، خوبصورت اور بامعنی ہیں۔

سرخ افسانے

تقطیع $\frac{20 \times 30}{16}$ ، ضخامت ۲۸۸ صفحے، قیمت تین رُپلے۔

پتہ: منیجر صاحب نیا کتاب گھر، اردو بازار، دہلی۔

"سُرخ افسانے" ان انیس افسانوں کا مجموعہ ہے جو دُوسری جنگ عظیم کے دوران میں روس کے مختلف ادیبوں اور افسانہ نگاروں نے لکھے۔ اس نوعیت کے جو افسانے ہندُستان میں وقتاً فوقتاً شائع ہوتے رہے ہیں، ان میں حب وطنی، دلیری، سرفروشی کے بعض ایسے پہلو سامنے آتے ہیں جن پر روسی بجا طور پر فخر کر سکتے ہیں۔

جناب اسرار احمد صاحب آزاد نے ان افسانوں کا اردو داں اصحاب کے لیے ترجمہ کر کے شائع کرایا ہے۔ مترجم نے خصوصیت سے ایسے افسانوں کا انتخاب کیا ہے جو ہمت، استقلال کا مظہر ہیں اور جن میں زندگی کی معاشرتی اور اخلاقی کمزوریوں کو بھی واضح کیا گیا ہے۔ جدید روسی ادب کے بعض مشہور نمائندے ان افسانوں کے مصنف ہیں

جن مقاصد کو سامنے رکھ کر یہ افسانے لکھے گئے ہیں ان کو بڑی حد تک پورا کر رہے ہیں۔ اردو ترجمہ بھی خاصہ سلیس ہے۔ اگر مترجم کو اپنے کام کے لیے اطمینان کا وقت مل جاتا تو ترجمہ اور بہتر ہو جاتا۔ لکھائی چھپائی بھی اچھی ہے۔

اچھے خیالات

تقطیع $\frac{27 \times 17}{16}$ ضخامت ۹۲ صفحے، قیمت ایک روپیہ چار آنے

پتہ :- مینجر صاحب امرکن بک ڈپو، قلعہ گوجر سنگھ، لاہور۔

اس مختصر لیکن دل چسپ اور مفید رسالہ میں جناب راج رکھ صاحب نے مختلف عنوانوں پر "اچھے خیالات" جمع کیے ہیں۔ مولف کی نیک نیتی اور دل سوزی میں کوئی شک نہیں لیکن اگر وہ اور کوشش کرتے تو نہ صرف یہ کہ اور بہتر مواد جمع ہو سکتا تھا بلکہ اس کی ترتیب بھی ایسی ہو جاتی کہ ہر شخص کو فہرست وار عنوانوں پر ضروری اقوال آسانی سے مل جاتے۔ بہر حال اب بھی یہ رسالہ بہت کار آمد ہے لکھائی چھپائی بھی خاصی ہے۔

شاعر کا افسانہ نمبر

تقطیع $\frac{30 \times 20}{8}$ ضخامت ۱۷۸ صفحے، قیمت ایک روپیہ آٹھ آنے۔

پتہ :- مینجر صاحب رسالہ "شاعر" نائی کی منڈی آگرہ۔

اُردو کے مشہور ادبی رسالہ "شاعر" نے اپنا افسانہ نمبر شائع کیا ہے۔ اس نمبر کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کا ہر افسانہ کسی نہ کسی خاتون کا لکھا ہوا ہے۔ اردو کی تقریباً تمام مشہور افسانہ نویس خواتین نے اس نمبر کے لیے افسانے لکھے ہیں۔ افسانوں کی تعداد ۲۹ ہے۔ ان میں "منظوم" افسانے بھی شامل ہیں۔ ادارہ نے افسانہ نویس خواتین سے یہ استدعا بھی کی تھی کہ وہ اپنے افسانوں اور افسانہ نویسی کے متعلق خود اظہار خیالات کریں چنانچہ اکثر خواتین نے اس سلسلہ میں جو کچھ لکھا ہے، وہ دل چسپ ہے ہمیں امید ہے کہ زبان و ادب سے دل چسپی رکھنے والے اس کی قدر کریں گے۔

ختمِ نبوت

تقطیع $\frac{30 \times 20}{8}$ ضخامت ۱۸۴ صفحے قیمت ایک روپیہ آٹھ آنے۔

پتہ :- مینجر صاحب رسالہ "البیان" امرتسر۔

رسالہ "البیان" امرتسر نے ختمِ نبوت کے عنوان پر اپنا ایک خاص نمبر شائع کیا ہے، جو نہایت مفید اور مدلل معلومات کا حامل ہے۔ جن مشاہیر علم و دین کے مضامین اس مجموعہ میں شامل ہیں، ان کے ناموں سے مضامین کی افادی حیثیت واضح ہو جاتی ہے۔ علامہ رشید رضا مصری، مولانا ابو الکلام آزاد، علامہ اقبال، مولانا عبید اللہ سندھی، مولانا سید سلیمان ندوی، مولانا اسلم، مولانا احمد الدین، مولانا سید محب الحق بہاری، مولانا غلام مرشد وغیرہم کے مضامین سے ہر متلاشی حق بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ ادارہ نے کوشش کی ہے کہ اس عنوان پر بہتر سے بہتر مواد ایک جگہ جمع کر دیا جائے۔ اس کوشش میں اسے بڑی حد تک کامیابی ہوئی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اس مجموعہ کی قدر دینیات کے طالب علموں میں خصوصیت سے کی جائے گی لکھائی اور چھپائی اچھی ہے۔

بقیہ مضمون صفحہ ۳۶ :-

ہوئے غصہ کے ساتھ کہا۔ فقیر اور امیر! پھر دواخانے کے بورڈ ماں کی آہیں، بچی کی چیخیں اس کے احساس سے ٹکرانے لگیں اور احساس میں بہت سی ملی جلی آوازیں گونجنے لگیں۔

"ہمدرد مرہم!"
"فرش پر نہ تھوکیے!"
"آپ کو اور ہم کو سہولت"
"نوڈ کنسی!"
"امیر اور فقیر!"

شام ہو چکی تھی اور وہ فتح پوری کے دروازے میں پڑا تھا۔ ڈاکٹر کے الفاظ سامعہ کو جھنجوڑ رہے تھے اور بوڑھے محرر کی الجھی ہوئی ڈاڑھی اس کے تصور میں سمائی جا رہی تھی۔

بقیہ مضمون صفحہ ۲۶ :-

آپ لوگ میرے اس مشورے پر ناک بھوں چڑھائیں گے مگر مجھے اس کی کچھ پروا نہیں۔ جب آپ نے طبی و صحی مشورے کے لیے مجھ سے رجوع کیا ہے تو میرا کام یہی ہے کہ جیسے میں اپنے علم و تجربے کی روشنی میں آپ کے لیے مفید پاؤں اسے صاف صاف بتا دوں خواہ آپ عمل کریں یا نہ کریں آپ کے لیے آٹھ گھنٹہ سونا نہایت ضروری ہے۔ کالج کے طلبا کے لیے یہ کم سے کم نیند ہے جو انھیں ضرور لینی چاہیے۔ اگر آپ مسلمان ہیں تو نماز کی پابندی کیجیے اور عمدہ اور اچھا لٹریچر اپنے مطالعہ میں رکھیے اور اگر غیر مسلم ہیں تو جس مذہب سے آپ تعلق رکھتے ہیں اس کے مطابق عبادت کیجیے کہ اس سے خیالات پر نہایت اچھا اثر پڑتا ہے۔

امید ہے یہ چند مشورے جنھیں میں ہمدرد صحت کے بہرۂ سوال و جواب میں شائع کر رہا ہوں آپ لوگوں کے لیے بھی مفید و کار آمد ہوں گے اور دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے لیے بھی

نفسیاتی افسانہ

فقیر اور امیر

از کوثر چاندپوری

وہ سر جھکائے آہستہ آہستہ جا رہا تھا۔ ہوٹلوں کے ایجنٹ اس کے ساتھ ساتھ چل رہے تھے۔ ان کے ہاتھوں میں کارڈ تھے اور زبان سے جلدی جلدی کہتے جا رہے تھے،

ملازم ـــــ گرم پانی ـــــ مزے دار کھانا ـــــ سستے کمرے!

ملازم، گرم پانی اور مزے دار کھانے کا مفہوم اس کے نزدیک کچھ نہ تھا۔ مگر سستے کمرے کا لفظ سن کر اس نے مڑ کر کہنے والے کو غور سے دیکھا اور فوراً ہی اسے اپنا خالی بٹوہ یاد آ گیا جس میں اب کوئی ڈبیہ تھا اور پیسے بھی سب خرچ ہو چکے تھے اور ٹکٹ دینے کے بعد تو وہ بالکل ہی خالی ہو گیا تھا۔ اس کے کانوں میں پھر سستے کمرے کی آواز گونجی۔ ہوٹل کا ایجنٹ گرم سوٹ پہنے، بالوں میں بے نظیر تیل لگائے اس کے قریب ہی کھڑا کہہ رہا تھا ـــــ سستا کمرہ! اور وہ سوچنے لگا یہ لفظ بھی ملازم، گرم پانی اور مزے دار کھانے کی طرح بے معنی ہے۔ سستا کمرہ؟ چاہے وہ کتنا ہی سستا ہو مفت نہیں مل سکتا اور میرا بٹوہ؟ اس میں چائے پینے کے لیے بھی پیسے نہ تھے۔ چند یادداشتوں اور ملاقاتی کارڈوں کے سوا اس میں کچھ بھی نہ تھا۔ پھر سستے کمرے کا مفہوم ہی کیا ہو سکتا تھا؟ ـــــ ہندستان میں سستا سونا، سستا جوتا اور سستا کپڑا، غرض بہت سی سستی چیزیں بکتی ہیں مگر ان کے سستے پن نے کبھی اس کی زندگی میں کوئی انقلاب پیدا نہ کیا اور وہ اپنے ٹوٹے جوتے کو دیکھنے لگا۔ اسی وقت اسے اپنی پھٹی ہوئی قمیص یاد آ گئی جو شیروانی کے نیچے سے اب بھی اس کے حافظہ میں چبھ رہی تھی اور پھر بیوی کے ننگے ہاتھ کان اور گلا، یقیناً کسی سستی چیز کے کوئی معنی نہیں' ـــــ ورنہ تعلیم یافتہ نوجوان خالی بٹوہ جیب میں لیے نوکری ڈھونڈتے نہ پھرتے، ان کے پیروں میں ٹوٹے ہوئے جوتے نہ ہوتے اور شیروانیوں کے نیچے پھٹی ہوئی قمیص کبھی نہ پہنتے۔ نہ ان کی بیوی کے ہاتھ اور کان ننگے ہوتے ـــــ اسی وقت ایک خوب صورت عورت کار سے اتر رہی تھی۔ اس کے ہاتھوں میں سونے کے کنگن اور کانوں میں طلائی بندے جگمگا رہے تھے ـــــ وہ سوچنے لگا یقیناً یہ بھی کسی کی بیوی ہوگی کیا اس کے شوہر کا بٹوہ بھی خالی ہوگا اور کیا اس کے نزدیک بھی ہر سستی چیز بے معنی ہوگی؟ ـــــ اس کے دماغ میں سوالات کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو گیا۔ جو ایک نوجوان کے ہاتھ میں نوٹوں سے بھرا ہوا بٹوہ دیکھ کر ایک دم ٹوٹ گیا۔ جیسے کوئی کچا دھاگا ہاتھ میں الجھ کر ٹوٹ جاتا ہے۔ نوجوان نے کار کا کر یہ ادا کیا اور فضا میں ایک مطمئن قہقہہ کی حسین آوازیں چھوڑ کر سیڑھیوں پر چڑھنے لگا۔ اس نے کہا سب نوجوانوں کے بٹوے خالی نہیں ہیں اور نہ ساری بیویوں کے ہاتھ اور کان ننگے ہیں۔ مزے دار کھانے، سستے کمرے اور گرم پانی کے الفاظ بھی یقیناً ہر شخص کے نزدیک بے معنی نہیں ہو سکتے، اور الفاظ و معانی کے اس فرق ہی کا نام دنیا ہے۔ ـــــ دنیا! جہاں سب کے بٹوے خالی نہیں!

اب اس کی رفتار تیز ہو گئی تھی وہ ان کارخانوں، دفتروں اور دواخانوں میں پہنچ کر درخواست دینے کی کوشش کر رہا تھا جن کے پتے چند چھوٹے چھوٹے پرچوں پر لکھے ہوئے بٹوے میں رکھے تھے۔ اس نے بٹوہ جیب سے نکال لیا اور پرچوں کو پڑھنا شروع کر دیا۔ دفتر جنگ، رسالہ کہکشاں، اخبار منادی نظام الدین، ـــــ ہمدرد دواخانہ لال کنواں!

جنگ اور منادی! ـــــ اس نے چند بار غور سے دیکھا اور ہمدرد دواخانہ پر اس کی نگاہ جم کر رہ گئی جس کا تصور عرصہ سے اس کے ذہن میں تھا اور گھر سے دہلی تک کے سفر میں اس نے بہت سے تاریخی اشتہارات بھی دیکھے تھے۔ نمازی آباد سے گاڑی چھوٹتے وقت اس کے ایک ساتھی نے جو "آجکل" میں اکبر اور ہرن کی تصویر کو دیکھ رہا تھا، اس کی طرف جھک کر بڑے تاثر کے لہجہ میں کہا تھا، "دیکھیے کتنا اٹریکشن ہے اس میں" اور وہ بھی شہنشاہ اکبر اور ہرن کی تصویر کو دیر تک دیکھتا رہا تھا، ـــــ سڑک کے بائیں رخ پر کچھ سوچتا ہوا وہ کافی تیزی سے چل رہا تھا۔ ایک ٹرام ٹن ٹن کرتی ہوئی آئی اور اس کے

پاس سے گزر گئی لیکن تمام کاتیور اس کے احساس کا جمود نہ توڑ سکا جو خارجی تاثرات کو قبول کرنے کی طرف کسی طرح متوجہ نہ ہوتا تھا اسی وقت ایک آدمی خالی کبس سر پر رکھے اس کے پاس سے گزرا اور جس کا ایک کونہ زور سے اس کے سر پر لگا، وہ چونک گیا اور اس کا احساس جمود رفع ہو گیا، جو عام طور پر چوٹ لگ کر ہی رفع ہوا کرتا ہے۔ دیکھ کر چلو آدمی نے سیاہ رنگ کے کبس کو جس پر سنہری لکیریں نمایاں تھیں سیدھا کرتے ہوئے کہا "آنکھیں کھولو"

اگر چوٹ لگ جاتی؟ اس نے اپنے دل سے سوال کیا اور بوڑھی ماں جو کمر کے درد کی تکلیف سے ہمیشہ کراہتی رہا کرتی تھی، غمگسار بیوی جس نے شوہر کے افلاس میں رفاقت اور عہد کے مشرقی جوہر کو ہر وقت نمایاں رکھا تھا اس کی آنکھوں میں پھرنے لگی۔ بیوی کی گود میں محبت اور غم زدہ بچی تھی جس کی چیخیں ننھا میں پھیلتی ہوئی اس کے کانوں تک آ رہی تھیں اور دونوں سے الکھڑے اکھڑے سانسوں کا بھی ترجمہ سن رہا تھا۔ ذرا سی چوٹ ان سب کو ہلاک کرنے کے لیے کافی تھی ــــــ پھر بھی تو اس نے کہا، جہاں خالی کبسوں کی چوٹ ہی احساس کو جگاتی ہے اور خالی بٹووں کا تکلیف دہ تصور بھی۔ بوڑھی ماں کراہتی رہی، اور بیوی کیلی آنکھوں سے اسے دیکھتی رہی، اور بچی کے لمبے لمبے سانس احساس سے ٹکراتے رہے اور وہ برابر چلتا رہا۔ چلتے چلتے فتح پوری کے چوراہے پر وہ بھیڑ میں مل گیا۔ بہت سی عورتوں کے ہاتھوں میں کنگن اور کانوں میں طلائی بندے جگمگا رہے تھے اور بے شمار بوڑھی عورتیں کمر کے درد کی تکلیف سے کراہے بغیر اس کے سامنے سے گزر رہی تھیں، اور چھوٹی چھوٹی تندرست بچیاں بھی چاکلیٹ ہاتھ میں لیے ہنستی کھیلتی جا رہی تھیں۔ فٹ پاتھ پر ایک دبلا پتلا فقیر ہاتھ پھیلائے کھڑا تھا ــــــ "خدا کے نام پر اللہ تمہارا بھلا کرے!" فقیر کے ہاتھ میں بہت سے پیسے تھے اور لوگ اب بھی اس کی عاجزانہ صداؤں سے متاثر ہو کر اسے پیسے دے رہے تھے۔ شاید فقیر کی بوڑھی ماں کمر کے درد کی تکلیف سے نہیں کراہتی اور یہ کسی نوجوان بیوی کا شوہر بھی نہیں جس کے خالی ہاتھ اور کان اس کے احساس میں چبھتے رہیں نہ اس کے کانوں میں کسی بیمار بچی کی چیخیں گونجتی ہیں، ــــــ ورنہ اس کے ہاتھ میں اتنے پیسے نہ ہوتے نہ وہ میری طرح خالی کبسوں کی چوٹیں کھاتا نوکری کی تلاش میں مارا مارا پھرتا۔ فقیر اور سرمایہ دار اس نے سوچا دونوں ہی بوڑھی ماں اور نوجوان بیوی کے تصور سے ناآشنا ہیں۔ اسی لیے دولت مند خیرات دے کر اور فقیر بھیک مانگ کر خوش ہوتے ہیں، کاش ان دونوں کے مائیں ہوتیں، بیویاں ہوتیں اور بیمار روتی ہوئی بچیاں ہوتیں ان کے سروں پر، خالی کبسوں کی چوٹیں لگتیں یا پھر فقیر اور امیر ہی اس ملک میں نہ ہوتے۔ سب نوکری کی تلاش میں میری طرح مارے مارے پھرتے، سب کی مائیں کمر کے درد کی تکلیف سے کراہتیں، سب کی نوجوان بیویاں شوہروں کو رخصت کرتے وقت پھوٹ پھوٹ کر روتیں اور سب کی کمزور بچیاں بھوک سے چلاتیں۔ یہی سوچتے سوچتے اسے پھر اپنے خالی بٹوے کا خیال آ گیا، چمڑے کا پھٹا ہوا خالی بٹوہ اس کے خیال کی گہرائیوں سے آہستہ آہستہ حافظہ پر ابھرنے لگا دفعتہً تانگہ والا چلایا۔ لال کنواں! بارہ پیسے!

اس نے پتہ لکھے ہوئے پرچوں کو دیکھا۔ ایک چھوٹے سے پرچے پر لکھا تھا، ہمدرد دواخانہ لال کنواں!

مگر اس کا بٹوہ خالی تھا فقیر کے ہاتھ پر رکھے ہوئے پیسوں کا تصور پھر اس کے دماغ میں رینگنے لگا، دوانیاں اکنیاں، ادھنے اور بہت سے پیسے ــــــ پھر نوجوان کا نوٹوں سے بھرا ہوا بٹوہ احساس میں ابھرا اور ابھرتا ہی چلا گیا ــــــ فقیر اور امیر ــــــ اس نے کہا قدرت ان پر بھی بوڑھی مائیں۔ فاقہ زدہ نوجوان بیویاں اور ان کی سوکھی ہوئی چھاتیوں کو چچوڑنے والی روتی اور بیمار بچیاں کیوں مسلط نہیں کر دیتی ہے ــــــ وہ چلتا رہا اور سوچتا رہا سوچتا رہا اور چلتا رہا۔ ایک جگہ کپڑے پر لکھا تھا،

"ریستورینٹ اوپر ہے"

وہ رک کر زینے کو دیکھنے لگا جس کے ایک طرف کھانے کی دوکان تھی اور تین چار آدمی کرسیوں پر بیٹھے چائے پی رہے تھے۔ پیالیوں سے بھاپ اٹھ رہی تھی اور فضا میں گھونٹ بھرنے کی میٹھی آوازیں گونج رہی تھیں، "فقیر اور امیر" اس نے ایک زخمی کی طرح سسکیاں بھرتے ہوئے کہا اور پھر کہتا ہی چلا گیا "فقیر اور امیر، فقیر اور امیر" ــــــ امیر اور فقیر جن کا ہاتھ اور بٹوہ کبھی خالی نہیں ہوتا جن کی مائیں ہنستی ہیں، بیویاں مسکراتی ہیں اور بچیاں چاکلیٹ کھاتی ہیں اور وہ کرسیوں پر بیٹھ کر چائے پیتے ہیں۔ میٹھے میٹھے گھونٹوں کی باریک آوازیں پھر ایک مرتبہ اس کے احساس نے سنیں۔

اور اس کے زخم گویا پھر ہرے ہو گئے۔ کچھ دو چلنو کے بعد وہ لیٹر بکس کے پاس کھڑا ہو کر سوچنے لگا۔ کس طرف جانا چاہیئے ہمدرد دواخانہ لال کنواں وہ چھوٹی چھوٹی سرخ لکیروں کو پڑھ رہا تھا۔ سامنے نائی کی دوکان تھی۔ دو آدمی اونچی اونچی کرسیوں پر بیٹھے تھے اور نائی جلدی جلدی ان کی ڈاڑھیوں کو صابون لگا رہے تھے۔ اس نے قریب جا کر ایک بڑے آئینہ میں اپنا چہرہ دیکھا۔ ڈاڑھی کے بڑھے ہوئے بال، نائی کے تیز استرے، ——— یعنے وہی فقیر اور امیر! اس نے جل کر کہا اور اپنے تصور کو خالی بٹوے سے ٹکراتا ہوا آگے بڑھ گیا۔ ایک رکشا جس میں ایک خوش پوش اور نوجوان عورت بیٹھی تھی، تیزی سے اس کے قریب سے گزر گئی اور اس کی گھنٹی کی آواز دیر تک دماغ میں گنگناتی رہی ——— کتابی چہرہ اور باریک باریک خوبصورت ہونٹ اس نے آگے کچھ اور سوچنا چاہا مگر چائے کے میٹھے گھونٹوں کی حسین آوازیں رکاوٹ بن گئیں اور صابون لگی ہوئی ڈاڑھیوں، نائی کے تیز استروں ——— اور باریک ہونٹوں کے تصورات کو احساس کی گہرائیوں میں دھکیلتی چلی گئیں ——— اسی وقت ایک بوڑھا اور کم زور فقیر اس کے قریب آ کر چیخا "ایک پیسہ بابا اللہ کے نام پر"

ایک شخص گرم کوٹ کی جیب میں ہاتھ ڈالے سڑک سے گزر رہا تھا۔ اس نے ایک چونی بٹوے سے نکال کر فقیر کے ہاتھ پر رکھ دی اور کھانستا ہوا چلا گیا۔ اس نے پھر ایک مرتبہ کہا فقیر اور امیر، امیر اور فقیر!! خالی بٹووں اور بوڑھی ماؤں کی کراہوں سے بے خبر۔ نوجوان بیویوں کے خالی ہاتھوں اور کم زور بچیوں کی چیخوں سے ناآشنا! فقیر اور امیر، امیر اور فقیر۔ وہ اب بھی فٹ پاتھ پر چل رہا تھا۔ بہت سے جوان، بوڑھے اور بچے اس کے آگے اور پیچھے چل رہے تھے۔ سڑک پر موٹر اور تانگے دوڑ رہے تھے۔ رکشائیں ٹن ٹن کرتی بھاگی جا رہی تھیں کبھی کبھی کوئی ٹرام گاڑی بجلی کے تاریں الجھتی اور شور مچاتی نکل جاتی۔ لال کنویں پر بہت سے آدمی پانی بھر رہے تھے، کنویں کے پاس ہی مرغی کا ایک بچہ کھڑا اونگھ رہا تھا اس کا منھ زرد تھا اور پیر ٹھلے ہوئے تھے۔ اُسے دیکھتے ہی اسے اپنی بیمار بچی یاد آ گئی جو اپنی ماں کا سارا دودھ چوس لینے کے بعد بھی ہمیشہ بیمار رہا کرتی اور ڈاکٹر ہر مرتبہ اسے دیکھ کر کہہ دیا کرتا تھا "وٹامن ڈی کی کمی ہے اس کے جسم میں" اور وہ اپنی بچی کے لیے وٹامن ڈی کی تلاش ہی میں تو یہاں آیا تھا۔ نوکری اور وٹامن ڈی میں فرق ہی کیا ہے۔ تھوڑی دور چلنے کے بعد ہی دواخانوں کا سلسلہ شروع ہو گیا جن کے دروازوں پر بڑے بڑے بورڈ لٹکے ہوئے تھے اور دور ہی سے پکار پکار کر کہہ رہے تھے ———

"مفلس نوجوانو، تمھارے بدن میں وٹامن ڈی کی کمی ہے۔ تمھاری بیمار بچیوں، نوجوان بیویوں اور بوڑھی ماؤں کو بھی وٹامن ڈی کی ضرورت ہے" اس نے پھر پتہ کا پرچہ نکالا، اور چھوٹی چھوٹی سرخ لکیریں نگاہوں کے سامنے آ گئیں۔

ہمدرد دواخانہ لال کنواں

دور سے ایک بہت بڑی بوتل نظر آئی رنگین اور خوب صورت بوتل جس پر شربت روح افزا لکھا ہوا تھا جاڑے اور شربت اس نے دل ہی دل میں کہا، مجھے تو نوکری کی ضرورت ہے میں وٹامن ڈی لینے یہاں آیا ہوں۔ بوتل کی رنگینی اسے اشارہ کرتی ہوئی نظر آئی اس میں بہت سی بیمار بچیوں کے پیلے چہرے ناچ رہے تھے اور ان سب کو وٹامن ڈی کی ضرورت تھی۔ وہ بوتل کو غور سے دیکھتا ہوا چلتا رہا اور دواخانہ کی دوکان کے قریب پہنچ گیا۔ ایک بڑی عمارت جو دیکھنے میں امپیریل بنک سے مشابہ تھی اس کی توجہ جذب کر لی۔ پیتل کے خوبصورت جنگلے چمک رہے تھے۔ ان کے سامنے بہت سے آدمی ٹہل رہے تھے کسی کی گود میں بیمار بچی تھی۔ کوئی بوڑھی ماں کا ہاتھ پکڑے دوا لینے کی کوشش کر رہا تھا اور کوئی نوجوان بیوی کو ساتھ لیے ماء اللحم کی بوتل میں شباب کی رنگینیاں تلاش کر رہا تھا۔ وہ بھی جنگلہ کے سامنے ٹہلنے لگا۔ مختلف بورڈ بار بار اس کی نگاہوں کو جذب کر رہے تھے اور وہ آہستہ آہستہ ان پر لکھے ہوئے موٹے حروف پڑھ رہا تھا۔

"ہمدرد مرہم"

"صافی"

"فرش پر نہ تھوکیے اس سے بیماری پھیلتی ہے"

ایک شخص خاکی کوٹ، سفید پتلون پہنے اور نیلی پگڑی باندھے جنگلہ کے پاس آ کھڑا ہوا اور جیب سے نسخہ نکال کر دے دیا۔ ایک اور آدمی نے جو سیاہ کمانی کی عینک ناک پر رکھے کھڑا تھا نسخہ پڑھا اور زور زور سے چیخنے لگا۔

"معجون آرد خرما!"

"دوائے ڈپٹی صاحب"

"معجون کلاں"

"حبیب الرحمٰن!"

ایک مولوی نما بزرگ ترکی ٹوپی سر پر رکھے تیوری پر بل ڈالے عناب گن رہے تھے۔ گنتے گنتے انھوں نے پیچھے کی طرف گردن گھما کر بہت آواز سے کہا،

"تین تولہ عناب سپستان!"

"ایک مرتبان میں!"

"تین تولے! تین تولے"

سنگ مرمر کے نصف دائرے میں ایک صاحب سرخ رنگ کی ترکی ٹوپی لگائے نماز پڑھنے کے انداز میں کھڑے چاروں طرف دیکھ رہے تھے۔ وہ ٹہلتا رہا۔ پھر نیچے اتر کر ایک تنگ گلی میں داخل ہو گیا۔ آگے آگے کہار ایک ڈولی لیے جا رہے تھے۔ کہار ایک ٹھیلے کے سامنے رک گئے۔ سفید رنگ کا بہت اونچا بیل ٹھیلے میں جتا جگالی کر رہا تھا اور لمبے لمبے سانس کھینچ رہا تھا۔ وہ سرخ رنگ کے میلے پردے والی ڈولی اور بیل کو پس پشت چھوڑ کر آگے چلا گیا۔ داہنے ہاتھ پر گودام کا بڑا دروازہ تھا جس میں دو تین منشی کرسیوں پر بیٹھے رجسٹر کھول رہے تھے اور ایک بوڑھا محرر جس کی الجھی ہوئی سفید داڑھی دماغی بلندیوں کے گھس جانے کا پتہ دے رہی تھی اندر جانے والوں کو بالکل اسی انداز سے روک رہا تھا جیسے جامع مسجد میں کوئی خشک مزاج مولوی جس کا لب و لہجہ شمس العلماء کے خطاب کی التجائیں کرتے کرتے سخت ہو گیا ہو، یا زعید کی نیت سکھا رہا ہو۔ اس نے غور سے دیواروں پر لگی ہوئی تختیوں کو دیکھا۔ سب سے پہلے اس کی نگاہ انگریزی کے ایک بورڈ پر پڑی جس پر لکھا تھا "نو وکنسی" کوئی جگہ خالی نہیں! اسی وقت بوڑھا محرر بیچا "اطلاع نہیں ہو سکتی!" اور اسے گویا مسٹر کے بدن میں بھی وٹامن ڈی کی کمی محسوس ہونے لگی، اور خالی پیٹ اس کی داڑھی میں الجھا ہوا معلوم ہونے لگا۔ مریضوں کی ایک لمبی قطار ہاتھ میں دواؤں کے پرچے لیے دروازے سے گزر رہی تھی، دبلے زرد رنگ کے بیمار ڈھلے ہوئے فرش کو دیکھتے اور اپنے جوتوں کی رگڑ سے ایک راگ سا فضا میں بکھیرتے دروازے سے گزر رہے تھے ——— میٹھا میٹھا گیت دفعتاً امیر فقیر اور فقیر امیر کی چیخوں میں بدل کر اس کے کانوں میں گونجنے لگا۔ اسی وقت ایک عورت نیلا ریشمی برقعہ اوڑھے ہوئے آئی اور اپنے نئے سینڈلوں کی کھٹ کھٹ چھوڑتی ہوئی چلی گئی۔ وہ بھی پتے کے پرچے جیب میں ڈال کر چل دیا۔ گلی میں اب بھی اونچا بیل ٹھیلے میں جتا ہانپ رہا تھا۔ سڑک پر آدمیوں کا ہجوم تھا۔ دواخانے کی دوکان سے مختلف آوازیں بلند ہو رہی تھیں جو سڑک پر پہنچتے پہنچتے امیر فقیر، سب فقیر امیر کی صداؤں میں بدل جاتی تھیں۔ کبھی کبھی خستہ گرگ کی آواز ہجوم کی سب آوازوں پر غالب آ جاتی تھی وہ سر جھکائے بہت سے دواخانوں کے سامنے سے گزر گیا جن کے کانوں پر نہ تو چیل جنگلہ تھا، نہ مریضوں کی لمبی قطار تھی۔ نہ الجھی ہوئی داڑھی کا وٹامن ڈی سے محروم کوئی بوڑھا محرر، بس خاموشی طویل اور مسلسل خاموشی وہ اپنے دماغ میں انگریزی کا بورڈ لٹکا ہوا محسوس کر رہا تھا، اس کی بوڑھی ماں دور بہت دور کھڑی کمر کے درد کی تکلیف سے کراہ رہی تھی۔ بیوی سسکیاں بھر رہی تھی اور کمزور بچی کی چیخیں بار بار احساس میں گونجنے لگتی تھیں کبھی کبھی ڈاکٹر کی آواز بھی کانوں میں آ جاتی تھی ———

"اسے وٹامن ڈی کی ضرورت ہے۔" سڑک پر رکشائیں دوڑ رہی تھیں ان کی گھنٹیاں بج رہی تھیں اور فضا میں دور تک امیر فقیر فقیر امیر کی صدائیں تیرتی ہوئی معلوم ہو رہی تھیں۔ وہ بائیں ہاتھ کو بچتا ہوا جا رہا تھا۔ بچتا ہوا اور کچھ سوچتا ہوا دفعتاً ایک ٹرام گاڑی آئی گھنٹی زور زور سے بجی تار کی جھنجھناہٹ فضا میں گونجی۔ مگر اس کے احساس میں ماں کی آہیں اور بچی کی چیخیں سمائی ہوئی تھیں، بہت سے ڈاکٹر اور محرر چلا رہے تھے "وٹامن ڈی" ——— "اطلاع نہیں ہو سکتی" ——— خالی پیٹ اور نو وکنسی کا بورڈ آنکھوں کے سامنے لٹکا ہوا تھا، گھنٹیاں بجتی رہیں تار جھنجھناتے رہے مگر اس کے احساس میں جنبش پیدا نہ ہوئی ٹرام زور سے اس کی ٹانگ کو رگڑتی ہوئی نکل گئی، ہمدردی کی کچھ صدائیں بلند ہوئیں اور کچھ قہقہے اور وہ سڑک کے کنارے لڑکھڑا کر گر پڑا۔ اب بھی گھنٹیاں بج رہی تھیں تار جھنجھنا رہے تھے فقیر چیخ رہے تھے ساتھ ہی ڈاکٹر، بوڑھے محرر ——— ماں اور بچی! مریضوں کی قطاریں، دواخانے کے بورڈ، میلے پردے کی ڈولیاں، ٹھیلے میں جتے ہوئے بیل، عناب گننے والے مولوی، سینما کی تصویروں کی طرح اس کے تصور میں ناچ رہے تھے، ایک رکشا دوڑتی ہوئی آئی اور اس کے قریب آ کر رک گئی وہی نیلا برقعہ ہوا میں لہرایا اور ایک نوجوان نے رکشا سے اتر کر ایک لنگڑے فقیر کے ہاتھ پر دو اکنیاں رکھ دیں جو بہت دیر سے چلا رہا تھا

"بابا ایک پیسہ!"

"خدا کے نام پر،"

رکشا پھر دوڑنے لگی ——— اس نے چوٹ کو سہلاتے

باقی مضمون صفحہ ۳۲ پر

سوال — و — جواب

بچوں کی صنفی تعلیم

سوال: - ہم سب کے سامنے ایک نہایت اہم سوال یہ ہے کہ ہم اپنے بچوں کو صنفیات کے متعلق کس عمر میں بتائیں اور کس طرح بتائیں۔ آج کل ہمارے نوجوانوں میں جو غلط کاریاں پھیلی ہوئی ہیں اور اس کے تباہ کن نتائج کا جو اثر ہماری آئندہ نسلوں پر پڑتا نظر آرہا ہے وہ اس قسم کا نہیں ہے کہ ہم اس معاملے کو یونہی رواروی میں گزار دیں اور کوئی غور نہ کریں۔ میں خود بھی اس مسئلے پر سوچ رہا ہوں لیکن اب تک کسی نتیجہ پر نہیں پہنچا۔ اس سلسلہ میں کچھ انگریزی لٹریچر بھی دیکھا، لیکن ان کا اخلاقی نقطۂ نظر ہم ہندوستانیوں اور خاص طور پر مسلمانوں سے کسی طرح میل ہی نہیں کھاتا۔ ان کے ہاں سب سی غلط چیزوں کو صحیح فرض کر کے گفتگو کی جاتی ہے اور جو علاج تجویز کیا جاتا ہے وہ بھی اپیل نہیں کرتا۔ وہ تو عام طور پر یہ سکھاتا ہے کہ ایک خاص عمر تک پہنچنے کے بعد استادوں اور والدین کو چاہیے کہ امراضِ خبیثہ کے نقصانات اور نابکاریوں سے طلبا اور اولاد کو ڈرائیں اور کس قسم کا لٹریچر ان کو مطالعہ کے لیے دیں۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ اس سوسائٹی و ماحول میں جہاں ہر طرف فحش، عریانی اور گندگی کی بلا روک ٹوک اشاعت ہو رہی ہو وہاں یہ لٹریچر اور وعظ کیا معنی رکھے گا۔ میں تو اس مسئلے میں کچھ الجھ سا گیا ہوں اور چاہتا ہوں کہ آپ اپنی علمی نظر اور وسیع تجربے سے جو آپ کو اس سلسلے میں اور لوگوں سے کچھ زیادہ ہی ہوگا اس موضوع پر ذرا تفصیل کے ساتھ روشنی ڈالیں تاکہ ہم سب کو فائدہ پہنچے۔

منظور احمد، کلکتہ

جواب: - آپ کا سوال اتنا اہم اور تفصیلی بحث چاہتا ہے کہ مختصر سا جواب اس کا کفیل نہیں ہو سکتا۔ میرا ارادہ ہے کہ اس موضوع پر باقاعدہ ایک مبسوط مضمون لکھوں جو ہر اعتبار سے مکمل ہو لیکن وہ بعد کی باتیں ہیں اور آپ کو جواب چاہیے ابھی۔ لہٰذا اس مسئلے میں جو کچھ میرے خیالات ہیں آپ کے سامنے اختصار کے ساتھ رکھ دیتا ہوں تاکہ ان ہی خطوط پر آپ بھی سوچنا شروع کر دیں۔

آپ کا یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ امراضِ خبیثہ سے طلبہ کو ڈرانا اس ماحول میں قطعی بے معنی ہو کر رہ جاتا ہے جہاں گھر سے لے کر مدرسے تک سارا کا سارا ماحول استادوں کے ان وعظ و نصیحت کو جھٹلا رہا ہو جو اس کے متعلق وہ اپنی جماعتوں میں طلبا کو دیتے ہیں۔ خود استادوں اور والدین کی اپنی عملی زندگیاں اس لٹریچر کے خلاف جا رہی ہیں جنھیں پڑھوا کر یہ سمجھا جا رہا ہے کہ بس ان کے لیے یہ بالکل کافی ہے۔ ایسے مطالعہ کرتے ہی اور ہمارا لیکچر سنتے ہی تمام بچے نیک ہو جائیں گے اور صنفی غلط کاریوں سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے بچ جائیں گے۔ حیرت ہے کہ دانایانِ فرنگ جو دنیوی و سیاسی معاملات میں اس قدر ہوشیار اور چابک دست سمجھے جاتے ہیں اور جن کی عقلیت کا تمام دنیا میں اس قدر زور و شور سے ڈھنڈورا پیٹا جاتا ہے وہ آخر اس مسئلے میں اپنے فعل و قول کے تضاد کو کیوں نہیں دیکھتے؟

جہاں تک میں سمجھا ہوں ان کی زندگی کا نقطۂ نظر ہی غلط ہے۔ یہ جو کچھ کر رہے ہیں اسی زندگی کے لیے کر رہے ہیں۔ اس زندگی کے بعد ان کے نزدیک کچھ بھی نہیں ہے اور نہ اس خدا کا صحیح تصور ان کے پاس ہے جس کے سامنے انھیں ایک روز اس زندگی کا حساب دینا ہے۔ بہر حال جب یہ نہ ہو تو آخر وہ کون سی بالاتر سند یا اتھارٹی ہے جس کے سامنے جواب دہی کا خیال ان کی اس زندگی کو سنوارے اور ایک خاص ضابطہ میں جکڑ رکھے۔ یہ لوگ اگر ضبطِ نفس سے کام لیتے ہیں تو محض اس وجہ سے کہ ان کی بے لگامی و بدنظمی بسا اوقات خود ان ہی کو نقصانات پہنچا دیتی ہے۔ لہٰذا میرے نزدیک تمام اصلاحوں سے پہلے بنیادی اصلاح یہی ہونی چاہیے کہ بچوں کے سامنے خدا کا صحیح صحیح تصور پیش کیا جائے اور آخرت کی زندگی کا یقین دلایا جائے۔ پھر انھیں بتایا جائے کہ اس دنیا میں سب کچھ جو موجود ہے خدا ہی کا پیدا کردہ ہے اور اس کا صحیح صحیح استعمال بھی ہمیں اسی خدا ہی نے بتایا ہے۔ اس طرح جب انھیں کائنات کی دوسری چیزوں کے متعلق بتا دیا جائے تو پھر انسان کے متعلق بتایا جائے۔ اس کی مشینری کے متعلق بتایا جائے ایک ایک عضو کی تشریح کی جائے اور قدرت نے جو فعل اس عضو سے متعلق کیا ہے وہ بھی انھیں بتایا جائے۔ صنفی عضو کے علاوہ بالائی حصۂ جسم کے ہر عضو و غدد کے افعال پر برابر روشنی ڈالی جاتی رہے۔ یہاں تک اسی تسلسل میں اعضائے صنفی اور صنفی غدد کو بھی لے لیا جائے ان کے افعال و وظائف پر بھی نہایت سنجیدگی و وضاحت سے اس طرح روشنی ڈالی جائے کہ ہر بات طالب علم کے اچھی طرح ذہن نشین ہو جائے۔ اس کے بعد

جسم کے بڑھنے اور تندرستی اعضا کے غلط استعمالات کے نقصانات بتائے جائیں اور اسی سلسلے میں اعضائے تناسل اور جنسی غدود کے غلط استعمال کرنے کے جو برے نتائج ہیں انھیں نہایت سنجیدگی کے ساتھ بتایا جائے۔ اس وقت انگریزی زبان میں ایسا لٹریچر موجود ہو جو اعضائے تناسل وغیرہ کے غلط استعمال کے نقصانات سے آگاہ کرنے والا ہو۔ اسے اردو میں ضروری حذف و اضافہ کے ساتھ منتقل کر کے طلبہ کو اس کا مطالعہ کرایا جا سکتا ہو۔ یہ خیال ہے کہ یہ کام وہی اساتذہ [illegible] انجام دے سکتے ہیں جن کی اپنی زندگیاں نہایت پاک ہیں اور وہ [illegible] جس میں [illegible] پروان چڑھ رہے ہیں وہ بھی ان گندگیوں اور [illegible] سے بڑی حد تک پاک ہی [illegible]۔ وہ طلبہ اپنے گرد و پیش پر نظر ڈالیں تو سوسائٹی میں انھیں وہی ہوا نظر آئے جو انھوں نے پڑھا ہو۔ میں سمجھتا ہوں آپ بچوں کو اسے لے کر ۱۲ سال کی عمر تک رفتہ رفتہ جذبات سے متعلق سب کچھ بتا سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے بڑی چیز جو ان کو غلط اور برے کام کرنے سے روک سکتی ہو وہ ایمان کی پختگی، خدا کی صفات کا صحیح صحیح علم اور آخرت کے حساب کتاب کا یقین ہو جو اس سلسلے میں آپ کی مدد کرے گا۔ اگر اس پر ان کا ایمان پختہ ہو چکا ہو تو آپ کو ان کی نگرانی کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ بس یہ بتانے جانا چاہیے کہ خدا ان کاموں کے کرنے سے خوش ہوتا ہو اور ہمیں ان سے فائدے پہنچتے ہیں اور ان کاموں سے ناراض ہوتا ہو اور ان سے ہمیں نقصان پہنچتے ہیں تو ہمارا کام بڑی حد تک پورا ہو جاتا ہو۔

میرا یہ جواب اصل میں مختصر اشارات پر مشتمل ہو اس لیے ممکن ہو غیر مسلم حضرات کی اس سے پوری پوری تشفی نہ ہو بہرحال میں سمجھتا ہوں کہ ان خطوط پر آپ نے اگر سوچنا اور مزید غور کرنا شروع کر دیا تو اس سے کی تمام تفصیلات بھی آپ کے سامنے آجائیں گی۔

کیا قد بڑھ سکتا ہو؟

سوال: - بہت دن ہوئے شاید سال ڈیڑھ سال کی مدت ہوگئی، ھمدرد صحت کے کسی پرچے میں یہ پڑھا تھا کہ پچیس سال تک جتنا قد بڑھنا ہوتا ہو بڑھ جاتا ہو اس کے بعد کسی طریق سے نہیں بڑھایا جا سکتا۔ اس سلسلے میں میرے ایک عزیز دوست کا اپنا ذاتی تجربہ یہ ہو کہ قد ۴۰ سے ۴۵ سال کی عمر تک بھی بڑھایا جا سکتا ہو۔ چنانچہ انھوں نے مجھے اپنی اس دریافت کی تفصیل بھی سنائی جسے میں ان ہی کی زبان میں نقل کرتا ہوں :-

"میری عمر ۴۴ سال کی تھی۔ ایک مرتبہ مجھ پر ایسی افتاد پڑی کہ مجھے جنگل میں ایک معمولی مزدور کی حیثیت سے کام کرنا پڑا۔ ہم جنگل کو صاف کر رہے تھے اور کھجور کے درختوں کو کاٹ کاٹ کر مجھے اپنے کندھے پر رکھ کر لے جانا پڑتا تھا۔ میں اس وقت نمک بہت ہی کم کھا رہا تھا بعض مرتبہ تو ایک ایک ہفتے تک میں بالکل نمک کو چھوتا بھی نہیں تھا۔ اس دوران میں جب مجھے اتنا بوجھ اٹھانا پڑا تو خیال ہوا کہ کندھوں پر اتنا بوجھ لے جاتا ہوں اس کے اثر سے میرے ریڑھ کے مہروں میں اور حرام مغز میں سے جو عصبی شاخیں نکل رہی ہیں کہیں وہ نہ کچلی جائیں۔ یہ خیال آتے ہی میں نے سوچا کہ اس کے لیے ضرور کوئی ایسی ورزش کرنی چاہیے جس سے ریڑھ کی ہڈی اور مہروں پر جو دباؤ پڑتا ہو وہ زائل ہو جائے اور مہرے ایک دوسرے پر وزن کی وجہ سے چڑھنے نہ پائیں تاکہ عصبی شاخوں کے نشو و نما اور وہاں ان کے قائم رہنے کی کافی گنجائش رہے۔ اس کے لیے میں نے بہت سی ورزشیں سوچیں ان سب میں حسب ذیل ورزش سب سے زیادہ مفید ثابت ہوئی اور اسی کو میں نے آئندہ کے لیے اختیار کر لیا۔

"میں نے دیوار میں کپڑے کا ایک مضبوط پھندا سا بنا لیا اتنا بڑا کہ میں اپنے دونوں پیر اس میں اچھی طرح پھنسا لوں۔ دیوار کے قریب ایک گدا بھی بچھا لیا تاکہ میں اس پر چت لیٹ سکوں اب میں نے یہ کیا کہ چت لیٹ کر اپنے پاؤں اس پھندے میں اٹکا کر اپنے دونوں ہاتھ سر کے پیچھے کی طرف خوب پھیلائے، اس طرح کرنے سے میری ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ ایسا محسوس ہوا جیسے کھل گئے اور بہت ہی آرام آیا۔ میں یہ ورزش ایک لمبے کمرے میں کرتا تھا جس کی چوڑائی اتنی بڑی تھی کہ اگر میری ٹانگیں اس کی ایک دیوار سے لگی تھیں تو میرے ہاتھ اس کی دوسری دیوار سے چھوتے تھے۔ میں نے اس کمرے کی دوسری دیوار میں بھی ایک مضبوط لکڑی کا دستہ جڑ لیا تاکہ جب میں اپنے جسم کو خوب پھیلاؤں اور پیچھے کی طرف کروں تو اس وقت میرے ہاتھ اس دستہ پر ہوں اور میں اس دستہ کی مدد سے اپنے جسم کو خوب تانتا رہوں یہ ورزش کرتے ہوئے مجھے ۵-۶ ماہ ہوئے تھے کہ ایک روز جو میں اپنے مکان کے دروازے میں سے نکلا تو ایسا معلوم ہوا جیسے میرا قد کچھ تھوڑا سا بڑھ گیا ہو۔ ورزش کرنے سے پیشتر میں جب اس دروازے کی چوکھٹ پر کھڑا ہوتا تھا تو میرا سر اس کی چوکھٹ کے بالکل برابر آتا تھا لیکن اب میں نے دیکھا کہ میرا قد آدھ انچ کے قریب بڑھ گیا ہو۔ یہ عجیب اتفاق تھا کہ ورزش تو میں اس لیے کر رہا تھا کہ بوجھ اور وزن اٹھانے کی وجہ سے جو ریڑھ کی ہڈی

بڑھ رہا تھا اُسے دُور کردوں اور یہاں اس ورزش سے قد بھی بڑھنے لگا۔ میں اس ورزش کو اب اور بھی زیادہ التزام سے کرنے لگا اور اسی طرح ورزش کرتا رہا۔ اب جو میں نے اپنے قد کی پیمائش کی تو پورا ایک انچ بڑھ چکا تھا۔ میں نے یہی قد بڑھانے والی ورزش اپنے دو چار دوستوں کو بھی بتائی انھیں بھی اس سے بڑا فائدہ پہنچا چھ ماہ میں کسی کا آدھ انچ اور کسی کا پون انچ قد بڑھ گیا۔ ان سب کی عمریں ۴۰ اور ۴۴ سے کچھ متجاوز ہی تھیں گویا قاعدے کی رُو سے ان کے قد نہیں بڑھنے چاہیے تھے۔"

یہ ہے میرے دوست کا بیان اور تجربے کا خلاصہ۔ بہرحال مجھے تو ان پر اعتماد ہے اور میں سمجھتا ہوں کہ جو کچھ انھوں نے بیان کیا ہے سچ ہے آپ اگر مناسب خیال فرمائیں تو اسے بہرۂ سوال و جواب میں شائع فرما دیجیے۔ اور اس پر کچھ اپنی رائے بھی دیجیے۔

محمد حسنین۔ مراد آباد

جواب:۔ آپ نے اپنے دوست کے جن تجربات سے ہمیں آگاہ کیا ہے اس کے لیے میں آپ کا شکرگزار ہوں اور بڑی خوشی کے ساتھ سوال و جواب کے کالموں ہی میں اسے شائع کر رہا ہوں۔ اس بارے میں میری رائے اس کے سوا کچھ نہیں ہے کہ اب تک کے تقریباً تمام تجربات آپ کے دوست کے تجربہ کی تائید میں نہیں ہیں۔ بہرحال جو ورزش آپ نے لکھی ہے وہ اس قدر آسان ہے کہ ہر وہ شخص جو اپنا قد بڑھانا چاہتا ہو اسے آزما کر دیکھ سکتا ہے۔ قد بڑھانے کے سلسلہ میں ہمدرد صحت کے متعدد ناظرین نے ہم سے دوائیں بھی دریافت کی ہیں اور ورزشیں بھی۔ دواؤں کے متعلق تو میں واضح طور پر عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ قد بڑھانے کی جتنی دوائیں بھی اب تک مارکیٹ میں آئی ہیں خواہ وہ دیسی ہوں یا غیر ملکی تمام کی تمام محض اشتہاری کاروبار کے ضمن میں آتی ہیں، البتہ ورزش کے متعلق میں یقین کے ساتھ نہیں کہہ سکتا۔ اب جب کہ ہمارے ایک کرم فرمانے اتنے دعوے کے ساتھ ایک ایسی ورزش پیش کی ہے جو قد کو ۴۰-۴۴ سال کی عمر میں بھی بڑھا دیتی ہے تو ہم ان کوتاہ قامت ناظرین سے جنھیں قد بڑھانے کا شوق ہے اس ورزش کو کرنے کا مشورہ دیتے ہیں اس کے متعلق جو کچھ دعوےٰ کیا گیا ہے، اس کی صحت و عدم صحت کا فیصلہ ۶ ماہ تک اس ورزش پر کاربند ہونے والے کا تجربہ کرے گا۔

شادی کے لیے عورت اور مرد کی عمر؟

سوال:۔ (۱) دسمبر ۱۹۴۵ء کے ہمدرد صحت میں "میں ایک مجرد ہوں" کے زیرِ عنوان کسی صاحب کا ایک سوال تھا جس کا جواب آپ نے کافی تشفی بخش دیا تھا۔ اس سلسلہ میں ایک بات معلوم کرنی ہے جو نہ تو اس سوال ہی میں تھی اور نہ آپ نے اس کے متعلق اپنے جواب میں کچھ لکھا ہے وہ بات یہ ہے کہ مرد اور عورتوں کی عمروں میں جس وقت وہ شادی کے رشتہ میں منسلک ہوں کیا تفاوت ہونا چاہیے کہ ازدواجی زندگی نہایت خوشگوار گزرے بعض اوقات عمروں کا خیال کیے بغیر شادی کرنے کے بڑے تلخ نتائج پیدا ہوئے ہیں بعض کا خیال ہے کہ مرد و عورت کی عمر میں آدھے کا فرق ہونا چاہیے یعنی اگر مرد ۳۰ سال کا ہے تو عورت ۱۵ سال کی ہونی چاہیے اور بعض کا خیال ہے کہ صرف ۳-۵ سال کی چھوٹائی بڑائی ہونی چاہیے جہاں تک میرا اپنا ذاتی مشاہدہ ہے وہ اوّل الذکر خیال کی تائید میں ہے کیوں کہ دوسری صورت میں عورت کا شباب مرد سے پہلے ختم ہو جائے گا اور مرد پھر دوسری عورتوں کی طرف راغب ہونے لگے گا اگر مرد سے عورت ۳-۴ سال عمر میں بڑی ہو تو اس صورت میں مرد کی صحت پر کچھ برا اثر تو نہیں پڑے گا۔ یہ تمام صورتیں جو میں نے بیان کی ہیں اس پر اپنی قیمتی رائے سے مستفیض فرمائیے۔

(۲) ماہ مارچ کے پرچہ میں جو ورزش ۵ دی گئی ہے اسے انجام دیتے وقت مجھے انزال ہو جاتا ہے آخر ایسا کیوں ہوتا ہے اس کا علاج کیا ہے؟۔

(۳) ملر کی وہ کتاب، جس میں اُس نے نظامِ جسمانی کو درست کرنے والی کچھ ورزشیں دی ہیں دستیاب نہیں ہوتی ہیں اگر موسیو اقبال حسین صاحب ہمدرد صحت میں ان ورزشوں کو اردو زبان میں منتقل فرما دیں تو بڑی نوازش ہوگی

خریدار ۲۷/۸

جواب:۔ آپ کے سوال سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ ابھی مجرد ہی ہیں اور شادی نہ کرنے کے لیے کچھ جواز کی صورتیں پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس سلسلہ میں جہاں تک میرا خیال ہے میاں بیوی کی عمر میں ۵ سے ۱۰ سال تک کا فرق نہایت مناسب ہے یعنی اگر مرد ۳۰ سال کا ہے تو عورت ۲۰-۲۵ سال کی ہونی چاہیے لیکن یہ میں آپ کو طبی نقطۂ نظر سے نہیں بتا رہا ہوں۔ اس کے نزدیک تو اگر میاں بیوی برابر کے بھی ہوں یا بیوی ۲-۴ سال میاں سے بڑی بھی ہو تب بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔ نہ بیوی کی صحت اس فرق سے خراب ہوگی اور نہ میاں کی۔ میں جس وجہ سے اس فرق کی موافقت میں ہوں وہ یہ ہے کہ جس طرح مرد کی نسبت عورت جلد جوان ہوتی ہے اسی طرح وہ بوڑھی بھی جلد ہوتی ہے اس لیے ان دونوں کے درمیان اگر اتنا تفاوت ہوگا تو وہ تقریباً ہم عمر معلوم ہوں گے اور بالکل

ایک ساتھ لپٹے ہوں گے۔ رہا ازدواجی زندگی کے خوش گوار گزرنے کا معاملہ تو یہ میاں بیوی کی عمروں کے تفاوت پر موقوف نہیں، بلکہ دونوں کی مزاجی کیفیات کی موافقت و ہم آہنگی پر موقوف ہے۔ اس کا فیصلہ عمروں کا فرق نہیں کرے گا بلکہ ان کے نظریات و مزاج کے میل کھا جانے پر منحصر ہے۔

آپ کا یہ خیال کہ وہ لوگ جو اپنے گھر میں بیویاں ہوتے ہوئے دوسری عورتوں کی طرف راغب ہوتے ہیں، اس میں کچھ عمروں کا فرق جس محرک کی حیثیت سے کام کرتا ہے۔ میرے نزدیک جس حالات سے ناواقفیت کی بنا پر ہے۔ عام طور پر ایسے لوگوں کے متعلق یہ معلوم ہوا ہے کہ خود اُن کی اپنی بیویاں نہایت حسین و جمیل ہوتی ہیں لیکن اس کے باوجود وہ اُن سے کمتر درجہ کی عورتوں کے پیچھے مارے مارے پھرتے ہیں۔ اس صورت حال کے متعلق میرا ایسا مطالعہ ہے کہ زندگی کے متعلق ان کے نظریات پست ہو جاتے ہیں اور وہ انسانی درجے سے گر کر حیوانیت کی نہایت ہی پست سطح پر پہنچ جاتے ہیں ورنہ اگر ازدواجی زندگی کے متعلق ان کا نقطۂ نظر صحیح ہوتا اور دنیا میں انسان کے اعلا ترین مقصد سے وہ واقف ہوتے تو یہ حرکات نہ کرتے پھرتے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ایسے لوگوں کے ہاں اگر نوعمر و خوب صورت عورتیں بھی ہوں گی تب بھی اُن کی آوارگی خیال میں کچھ زیادہ فرق نہیں آئے گا اس سے معلوم ہوا کہ اصل شے تفاوتِ عمر نہیں بلکہ زاویۂ نظر کا فرق ہے۔

سوال :۔ مجھے اسقاط حمل کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پہلا بچہ تو بغیر کسی خاص وقت کے پورے نو ماہ بعد ہو گیا تھا۔ یہ بچہ ابھی سال ہی بھر کا ہوا ہوگا کہ دوبارہ حمل قرار پا گیا اور دو ماہ بعد اسقاط ہو گیا۔ اسقاط کے پورے ایک سال بعد پھر دو ماہ کا حمل گر گیا۔ ڈاکٹری علاج کیے لیکن کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ کمر میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ ویسے عام صحت اچھی ہے۔ عمر پچیس سال ہے۔ ایک لیڈی ڈاکٹر کو دکھایا تھا۔ وہ کہتی ہے کہ رحم کم زور ہو گیا ہے۔ براہِ مہربانی آپ کچھ ایسا علاج تجویز فرما دیجیے خواہ وہ دوائی ہو یا غذائی ہو یا تدبیری جس کی وجہ سے میں اس مصیبت سے بچ جاؤں۔ میرے سوال کا جواب بذریعہ ہمدرد صحت عنایت فرمائیے۔

ایک عیسائی خاتون از ملا بار ہل بمبئی

خریداری ۴۵/۲

جواب :۔ اسقاط حمل کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً نطفہ کا بذات خود کم زور ہونا۔ والدین میں سے دونوں کا یا کسی ایک کا آتشک زدہ ہونا، رحم کا ضعیف ہونا، رحم میں رطوبات کی زیادتی وغیرہ۔ لیکن زیادہ تر سبب ضعف رحم ہی ہوا کرتا ہے۔ آپ کو سلسلے میں جب کہ اور دوسرے اسباب کا حالات میں کوئی تذکرہ ہی نہیں میں ضعفِ رحم ہی کو بڑا سبب گردانتا ہوں۔

اس صورت حال میں ہم دواؤں میں مستورین۔ معجون مقوی رحم کا مشورہ دیتے ہیں۔ اور استقرار حمل کے بعد معجون حمل عنبری تجویز کرتے ہیں یہ تو ہوا دوائی علاج۔ لیکن یہ علاج اُسی وقت کارگر ہوگا جب مباشرت سے کم سے کم چھ ماہ یا سال بھر بالکلیہ اجتناب کیا جائے۔ اسقاط حمل کی راسخ عادت کو توڑنے کے لیے یہ موثر تدبیر ہے ——— یہ اصول علاج بالکل اسی اصول کے مطابق ہے جو کہ معدہ اور آنتوں کے ضعف کی حالت میں فاقہ اختیار کر کے کیا جاتا ہے۔

ایک سال یا کم سے کم چھ ماہ تک طبیعت جس کو بجا طور پر مدبرۂ بدن، کہا جاتا ہے رحم مادر میں حمل کو وقت مقررہ تک قائم رکھنے کی استعداد پیدا کر دیتی ہے اس سے سب سے بڑا فائدہ جو حاصل ہوتا ہے وہ یہ ہے کہ بار بار اسقاط حمل سے حاملہ کے جسم میں خصوصاً رحم کی جو قوت ضائع ہو جاتی ہے وہ جلد جلد استقرار و اسقاطِ حمل نہ ہونے کی وجہ سے جسم ہی میں محفوظ رہتی ہے جس کی بدولت رحم قوی سے قوی تر ہو جاتا ہے۔

سوال ۳ کے بقیہ حصہ کے جوابات

(۲) مارچ ۶۳ء کے پرچہ میں ورزش ۵ میں اپنی جگہ تو کوئی ایسی خصوصیت نہیں ہے کہ اس کے عامل کو انزال ہو جائے ممکن ہے آپ کی آنتیں صاف نہ ہوں اور ان میں فضلہ بھرا رہتا ہو اور اس وقت جب آپ یہ ورزش کرتے ہوں اور اپنی ٹانگیں سر سے گزارتے ہوں تو ان آنتوں کا دباؤ اوعیہ منی پر پڑتا ہو جس کے سبب سے مادہ منویہ کا اخراج ہو جاتا ہو۔ اس کے لیے ایسا کیجیے کہ ایک دو روز برابر انیما کے ذریعے اپنی آنتوں کو صاف کر لیجیے اس کے بعد امید ہے کہ یہ صورتِ حال پیدا نہیں ہوگی۔ لیکن اگر پھر بھی ایسا ہو تو اس ورزش کو چھوڑ دیجیے۔ میں یہاں بیٹھے بیٹھے اور بغیر آپ کے جسم کا معائنہ کیے یہ نہیں بتا سکتا کہ آپ کے ساتھ ایسا کیوں ہو رہا ہے

(۳) ملر کا مائی سسٹم تقریباً ہر انگریزی کتب فروش کے ہاں مل جائے گا۔ آپ بمبئی کلکتہ اور ایسے کسی بڑے شہر سے منگا لیجیے ہم اس کتاب کی ورزشوں کو بلا اجازت ہمدرد صحت میں شائع نہیں کر سکتے۔ اگر اس قباحت کا کوئی حل آپ کے پاس ہو تو ہمیں بتائیے۔ ہم یہ تمام ورزشیں ہمدرد صحت میں منتقل کر دیں گے۔ مگر یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آپ ملر ہی کی ورزشوں پر اتنا زور کیوں

(باقی مضمون صفحہ ۲۶ پر دیکھیے)

لیکن ماءالحیات اور قرص سحر نے اس کو دوبارہ زندگی عطا کردی۔

یہ مریضہ سل ودق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنادیا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہوگئی تو اس نے ہمدرد دواخانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بیحد دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دواخانہ نے دق اور سل کی دو مجرب دوائیں ماءالحیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعے سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

ماءالحیات ہمدرد دواخانہ کی وہ نایاب عرق ہے جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دواخانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن میں پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہوجاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کردیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی گئی ہوئی طاقت واپس آتی ہے چنانچہ ماءالحیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تن درست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جاچکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تن درست ہوچکے ہیں۔

ماءالحیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش بھیجتے وقت بذریعہ ریل طلب کیجیے ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام کی غرض سے ان تیر بہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی قرص سحر فی ٹکیہ دو آنے۔ اور ماءالحیات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے دو روپے۔ روزانہ ایک ٹکیہ اور ۵ تولہ عرق دیا جاتا ہے۔

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

منیجر صاحب ہمدرد دواخانہ

"میں زندگی سے مایوس ہوچکی تھی آپ کی دوا نے مجھے بچالیا معلوم نہیں اس میں کیا اثر تھا کہ میں سنبھلتی ہی چلی آئی۔ بخار جاتا رہا۔ کمزوری میں کمی ہوگئی ہڈیوں کی سوزش کم ہوگئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے بلغم کا معائنہ کرایا، تو دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔"

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ہمدرد منجن رجسٹرڈ
مسکراہٹ میں کشش دانتوں میں
سچے موتیوں کی چمک پیدا کر دیتا ہے
ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید
دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے
منھ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلتے ہوئے
دانتوں کیلیے مفید ہے خون اور پیپ روکتا ہے داڑھ اور دانت
کیلیے اکسیر ہے۔

صافی
خون صاف کرنے کے لیے
دس خوراکیں
قیمت صرف ایک روپیہ
Safi
صافی
Hamdard
ہمدرد دواخانہ دہلی

ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نونہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، بدہضمی، دستوں کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنٹی فک اصولوں پر تیار کی گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزا ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تن درست بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایات ۱۲ار

NAUEH

ہمدرد دواخانہ، دہلی

یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ میں ایکبار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی
اس کی ایک سہیلی نے اُسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دواخانہ کی تیار کردہ ماھواری
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے
وہ بالکل تن درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ایام کب ہوتے ہیں
ماھواری
حیض کی خرابیوں کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی بندش کے لیے بے
حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکالیف اور شکایتیں
حیرت انگیز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر
ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے
MAHWARI
ماہواری
ہمدرد دواخانہ دہلی
SADURI
کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
سل اور دق کا پیش خیمہ ہے
صدوری
استعمال کیجیے معمولی کھانسی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا لوگ کچھ خیال نہیں کرتے۔ صدوری سے دق اور سل
کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دق اور سل میں چونکہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اسلیے
ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دواخانہ کی "صدوری" دنیا میں بہترین دوا کہی جاسکتی ہے بیشمار تجربات
کے بعد یہ دوا تیار ہو سکی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب کو تقویت پہنچاتی ہے ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا کھانسی
ہو۔ صدوری اکسیر ہے۔
قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔
ہمدرد دواخانہ، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ماہنامہ ہمدرد صحت دہلی

نگران:- حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی

مرتبہ:- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد:- ۱۵ | نمبر:- ۱

فہرست مضامین جولائی سنہ ۴۶ء

قیمت سالانہ ایک روپیہ | قیمت فی پرچہ:- ۳ر

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلّی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

گھر سے باہر ـــ پہاڑوں اور جنگلوں میں

از ٹیکس جی ڈُلراب

ایک بڑے صنعتی شہر میں کام کرتے کرتے میرے خاوند کی صحت کافی خراب ہو گئی تھی۔ ان کا وزن بہت کم ہو گیا تھا اور چہرے پر خون کی کمی کے آثار نمایاں تھے۔ کاموں سے ذرا فرصت ہوئی تو میں نے سوچا کہ کچھ آرام لیا جائے اور جسمانی ورزش کا ایک ایسا پروگرام بنایا جائے جس سے ان کی صحت بحال ہو جائے۔ لیکن اس وقت تو وہ اتنے کمزور تھے کہ ورزش کے تصور سے ہاتھ پیر چھوڑے دے رہے تھے۔ ان کی تفریح کا مرکز مطالعہ تھا۔ البتہ جھوٹے سچے افسانے پڑھنے کے بجائے انھیں سیر و سیاحت اور سفرنامے پڑھنے کا بہت شوق تھا۔ ایک سیاح کا سفرنامہ دیکھ کر ان کے خیالات بدلے اور ایک قسم کی تحریک پیدا ہوئی۔ اس سیاح نے اپنے ایک طویل سفر میں زیادہ فاصلہ پیدل طے کیا تھا۔ انھوں نے مجھے بھی وہ کتاب دی، بڑی دل چسپ تھی۔ میرے دل میں بھی اس قسم کی سیر و سیاحت اور پیدل لمبے سفر کرنے کی تحریک ہوئی۔ چنانچہ ہم دونوں نے طے کیا کہ آٹھ دس ماہ اپنی صحت ٹھیک کرنے کے لیے ہم بس جنگلوں، پہاڑوں اور دوسرے مقامات پر زیادہ تر پیدل سفر کریں گے۔ یہ تمام ورزشوں سے بہتر ورزش ثابت ہو گی۔ یہ سفر دل چسپ بھی ہوں گے اور صحت کو درست کرنے والے بھی۔

ابھی ہمیں ارادہ کیے ہوئے دو تین ہی دن ہوئے تھے کہ معلوم ہوا میں حمل سے ہوں۔ یہ سنتے ہی میرے خاوند نے پژمردہ ہو کر کہا، "ہمارا یہ سفر تو ختم ہوا۔ کم سے کم تم تو میرے ہمراہ نہیں چل سکتیں۔"

"واہ میں تو ضرور چلوں گی،" میں نے نہایت فیصلہ کن انداز میں کہا۔ "اس سے کیا فرق پڑے گا۔ مجھے تو اس قسم کی ورزشوں اور گھر سے باہر جا کر سیر و تفریح میں بڑا لطف آتا ہے۔"

"نہیں نہیں تم جا سکتیں،" میرے خاوند نے قطعیت کے ساتھ کہا، "کیا دماغ خراب ہوا ہے؟ اس حالت میں سفر کرنا اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈالنے کے مترادف ہے۔ تمھیں تو ہمہ وقت ڈاکٹر کی ضرورت ہو گی۔ یہاں تمھارے عزیز و اقارب سب ہی تمھاری مدد کے لیے موجود ہوں گے۔ وہاں سفر میں نہ ڈاکٹر ہو گا اور نہ کوئی ایسا مددگار جو تمھاری تکلیف کو سمجھ کر مداوا کر سکے۔"

اس وقت تو میں خاموش ہو گئی، لیکن بعد میں میں نے انھیں بتایا کہ ہم ہر شہر میں دو تین روز ٹھیریں گے، اگر میری طبیعت خراب ہوتی معلوم ہوئی تو وہاں ہمیں ہر قسم کی مدد مل سکے گی۔ میں نے اپنے فیملی ڈاکٹر سے بھی مشورہ نہیں لیا کہ مبادا وہ ایسی حالت میں سفر کرنے سے منع کرے۔ تین چار روز میں آخر کار میں نے اپنے خاوند کو راضی کر لیا اور ہم دونوں نے مختصر سے سامان کے ساتھ اپنا سفر شروع کر ہی دیا۔ ہمارا پہلا سفر گلف کوسٹ سے شروع ہوا اور کینیڈا کی سرحد پر ختم ہوا۔ اس سفر میں نہ مجھے کہیں ڈاکٹر کی ضرورت پڑی، اور نہ کسی سے مشورہ طلب کرنے کی حاجت۔

میں نے ایک تن درست صحت مند شخص کی طرح کھایا، اور میری حرکات و سکنات سے بھی کوئی شخص یہ اندازہ نہیں لگا سکتا تھا کہ میں حاملہ ہوں۔ اس سفر نے مجھے بے حد چست و صحت مند بنا دیا تھا۔ میرے خاوند کی حالت بھی پہلے سے بہت بہتر ہو گئی تھی۔ شاید اس کی بڑی وجہ ایک تو یہ تھی کہ ہم ہر وقت کھلی ہوا میں رہتے تھے اور دوسری یہ کہ ہمیں چائے قہوہ اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کے بجائے، دودھ، انڈے اور خشک میوے، ترکاریاں اور عمدہ اناج اور دالیں کھانے کو مل رہی تھیں۔

ہم نے پانچ بڑی بڑی ریاستوں کو عبور کیا۔ شہر میں یا ایسے مقامات پر جہاں سواری پر سفر کرنا زیادہ مناسب تھا، سوائے ہوائی جہاز کے ہمیں جو مناسب سواری مل جاتی اس پر سفر کرتے، اور ان ریاستوں کے درمیان جو جنگل و پہاڑی علاقے تھے ان میں ہم پیدل چلتے تھے۔ ان سفروں میں ہمیں ہر قسم کے لوگوں سے ملنے کا اتفاق ہوا، خوش حال دیہاتی سوداگروں کے ہاں بھی مہمان رہے۔ مویشی پالنے والوں کے ہاں بھی ہماری ضیافتیں ہوئیں، اور باغات و جنگل کے مہتموں نے بھی ہماری آؤ بھگت کی۔ غرض ہر حیثیت سے ہمارا یہ سفر نہایت کامیاب رہا۔

میں ہر روز رات کو اپنے سفر کے دل چسپ حالات قلم بند کرتی تھی، جن کے متعلق میرا ارادہ تھا کہ اختتام سفر پر ایک کتابی شکل میں منتقل کر دوں گی۔ جس مقام پر رات آتی ہم وہیں سو جاتے۔ ایک مرتبہ ہم نے ساری رات ایک موٹر کار میں گزاری، ایک

رات ایک کسان کی جھونپڑی میں گزاری۔ کبھی ریلوے اسٹیشن ہی پر سونا پڑتا۔ ایک رات بالکل جنگل میں گزاری، ایک کیبن میں جس کا کوئی دروازہ نہ تھا۔ جنگلی جانوروں اور درندوں سے بچنے کے لیے ہم نے کیبن کے سامنے آگ روشن کردی۔ اس وقت تو بے شک ہمیں تھوڑا بہت خوف تھا لیکن اب جب کہ وہ وقت گزر گیا ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ رات ہی ہمارے سفر کی جان تھی۔ غرض ہر دن کچھ نہ کچھ نئی دل چسپی اپنے ساتھ لے کر آتا اور ہم امید و بیم ہر حالت سے لطف اندوز ہونے۔ مہینوں پر مہینے گزرنے لگے، لیکن اس کے بعد بھی مجھے دیکھ کر کوئی یہ نہیں کہہ سکتا تھا کہ میں حاملہ ہوں، میں نے سفر کا ڈھیلا ڈھالا لباس پہن رکھا تھا۔ میں اس حالت میں جب کہ بیسیوں عورتیں بیماری و صحت کے درمیان معلق رہتی ہیں، اپنے خاوند سے کسی چیز میں پیچھے نہ تھی میری بھوک نہایت اچھی تھی اور اجابت کے معاملے میں بھی میں نے تکلیف نہیں اٹھائی۔ اس تمام عرصہ میں مجھے تو کبھی اپنے حاملہ ہونے کا احساس بھی نہیں ہوا۔

ایک مرتبہ زبردست آندھی آئی۔ اس میں ریت، اس لیے بارش اور برف کا زبردست طوفان آیا۔ میرے کپڑے بھیگ کر چوڑا ہو گئے۔ لیکن اس کے بعد بھی میری طبیعت کو کوئی خراب اثر نہیں پڑا۔ میرا رنگ بھورا ہو گیا تھا۔ جنگلی جانوروں کی آوازیں کتنی دل چسپ معلوم ہوتی تھیں! ہمیں یقین تھا کہ ایک سال میں ہم دونوں کی کایا پلٹ جائے گی۔

کبھی کبھی جب مجھے آنے والے بچے کے کپڑوں اور نہالچوں وغیرہ کا خیال آتا تو میرے سارے سفر کا لطف ایک لمحہ کے لیے کرکرا ہو جاتا۔ کیوں کہ بہرحال یہ بھی ہماری ہی ذمہ داری تھی اور سب کچھ ہمیں ہی کرنا تھا۔ گھر ہوتی تو میرا سارا وقت آنے والے بچے ہی کے استقبال کی تیاریوں میں گزرتا۔ مگر یہاں تو صورت ہی دوسری تھی۔ سفر کی دل چسپیاں تمام ذمہ داریوں کے احساس کو ختم کیے دے رہی تھیں۔ اور اصل میں کچھ ماحول بھی یہاں اسی نوعیت کا تھا کہ حمل و وضع حمل کے تمام مراحل محض ثانوی ہو کر رہ گئے تھے۔

ہم جس وقت کینیڈا کی سرحد کے قریب پہنچے تو سردی کی ایک شدید لہر نے ہمیں آن لیا۔ ہم ایک ہوٹل میں جا کر ٹھیرے اس وقت میں نے محسوس کیا کہ وضع حمل کا وقت بالآخر آن ہی پہنچا اور بہت جلد مجھے اس امتحان سے گزرنا ہی ہوگا۔ ہم اب یہیں مقیم ہو گئے۔ ہوٹل کے کمرے میں میرا دل نہیں لگا تو میں ایک پبلک لائبریری میں گئی اور وہاں بچوں اور ان کی پرورش پر کچھ کتابیں نکلوا کر مطالعہ میں مصروف ہو گئی۔ پہلا مضمون جو میں نے پڑھا اس میں یہ مشورہ دیا گیا تھا کہ ہر حاملہ عورت کو پورے نو ماہ تک ایک ہوشیار معالج کی نگرانی میں رہنا چاہیے۔ چنانچہ اسی دیکھتے ہی میں ایک قریبی میڈیکل سنٹر میں گئی۔ ڈاکٹر نے میرا معائنہ کیا اور اس نے مجھے ایک کتاب نومولود بچے کی دیکھ بھال پر مطالعہ کے لیے دی۔

چند دن بعد ایک ایسی علامت کا ظہور ہوا جو یہ بتا رہی تھی کہ وضع حمل کا وقت آن پہنچا۔ اس وقت مجھے ہسپتال جاتے ہوئے بڑی شرم آئی کہ کہیں یہ محض میرا وہم ہو اور خواہ مخواہ ہسپتال میں میرا مذاق اڑے۔ نرسوں نے میرا معائنہ کیا اور فوراً ڈاکٹر کو بلوا بھیجا۔ ان کا تو یہ خیال تھا کہ بچہ ڈاکٹر کے آنے سے پہلے ہی پیدا ہو جائے گا۔ وہ مجھے بڑے غور سے دیکھ رہی تھیں۔ وضع حمل کے وقت بھی میری حالت میں اتنا سکون دیکھ کر وہ حیران ہو رہی تھیں۔ میرے طرز عمل کو دوسری عورتوں کے طرز عمل سے کوئی نسبت نہ تھی۔ میں باتیں کر رہی تھی، مسکرا رہی تھی، کبھی کبھی معمولی سی تکلیف کا احساس مجھے بے چین کر دیتا تھا۔ اسی حالت میں بچہ ہو گیا۔ نہ نرسوں میں کوئی گھبراہٹ پیدا ہوئی اور نہ میں ہی گھبرائی نہایت ہی سہولت سے بچہ ہو گیا۔ تن درست و توانا پورے پانچ پاؤنڈ کا ——— بچہ کو اور مجھے دیکھ کر ڈاکٹر بہت محظوظ ہوا۔ اس نے کہا "ہماری سوسائٹی کی بہت سی زنایں چاہیں تو تمھارے نسخہ پر عمل کر کے ڈاکٹروں کے بل جو ہزاروں تک پہنچ جاتے ہیں صاف بچا لے جائیں۔ واقعہ یہ ہے کہ تازہ ہوا اور سیاحت نے تمھاری صحت پر اتنا اچھا اثر کیا ہے کہ دنیا کی کوئی قیمتی سے قیمتی دوا نہیں کر سکتی"۔[1]

اس سیاحت کا ہمارے بچہ پر بھی اثر پڑا، وہ بھی پتوں کی کھڑکھڑاہٹ اور پرندوں کی بولیوں کو بہت ہی دل چسپی سے سنتا ہے اور شہر کی گنجان آبادیوں میں جا کر اتنا خوش نہیں ہوتا جتنا دیہات و قصبات کے سنسان میدانوں میں۔ حالاں کہ وہ ابھی آٹھ ہی ماہ کا ہے ✣

[1] اس مضمون کے مطالعہ سے اندازہ ہوتا ہے کہ حاملہ عورت کے لیے کام کاج اور پھرنا چلنا نہایت ضروری ہے۔ ہمارے ہاں کی ہر عورت کے لیے تو یہ ممکن ہے کہ وہ امریکا کی اس عورت کی طرح مہینوں جنگلوں اور پہاڑوں کی سیر ہی کرتی پھرے، لیکن ضرور ہے کہ جس حد تک ممکن ہو اسے گھر کا کام کاج بھی کرنا چاہیے اور چلنا پھرنا بھی چاہیے۔ یہ واقعہ ہے کہ ان عورتوں کو وضع حمل کے وقت بہت ہی کم تکلیف اٹھانی پڑتی ہے جو آخیر وقت تک گھر کے کام کاج میں مصروف رہتی ہیں۔ لیکن حقیقت اپنی جگہ مسلّم ہے کہ طبی مشورہ ضرور لیتے رہنا چاہیے۔ اس سے غفلت برتنا کسی طرح بھی صحیح نہیں ہے

اُنھوں نے میرے ٹیکا لگا دیا

از جون لیس لی

جس وقت جاپانیوں نے پرل ہاربر پر حملہ کیا تو میں نہایت صحت مند تھا اور میرا جسم بھی نہایت خوب صورت تھا۔ چونکہ میں ہمیشہ صاف ستھرے طریق پر رہتا تھا اور ڈاکٹروں کی دست برد سے بھی بچا ہوا تھا اس لیے میں ان تمام بیماریوں سے جو ہماری مہذب آبادیوں میں انسانوں کا شکار کرتی پھرتی ہیں ہمیشہ محفوظ رہا۔ اس میں شک نہیں کہ غیر معمولی قوت اور سکت مجھے اپنے آباو اجداد سے بھی ورثہ میں ملی تھی۔ اس کو بھی بڑی حد تک میری صحت میں دخل تھا۔ میرے اعضائے جسمانی خوب مضبوط تھے۔ میرا سینہ اور شانے نہایت چکلے چوڑے تھے۔ میری ٹانگیں اور بازو بہت پھرتیلے تھے اور میری کمر اور کولھے پتلے اور سڈول تھے، غرض میں ہر اعتبار سے اس قدر مضبوط و طاقت ور تھا کہ مجھے جو لوگ مجسمۂ صحت کہتے تھے، وہ بے جا نہ تھے۔

میری زندگی نہایت سادہ تھی۔ میں اکثر جنگلوں اور ٹیلوں میں سیر ہی کرتا پھرتا تھا اور میرے جسم پر لباس بھی اتنا ہی ہوتا تھا جتنا قانونی گرفت سے بچنے کے لیے کافی ہو۔ جنگل اور بیرون شہر کی پاک و صاف ہوائیں کھانا، سورج کی تن درستی بخشنے والی کرنوں میں کھیلنا اور دریاؤں میں تیرنا میرے مخصوص مشاغل تھے۔

موسم سرما میں جب ہم لکڑی کے بڑے بڑے لٹھوں کو دریاؤں کے راستے ادھر سے اُدھر منتقل کرتے تھے تو اس وقت میرے ساتھیوں کا عجیب حال ہوتا تھا وہ مارے سردی کے کپکپا اُٹھتے تھے، لیکن مجھ پر سخت سے سخت سردی اور برفانی ہواؤں کا بھی کوئی خاص اثر نہیں ہوتا تھا۔ میں اگرچہ زبردست کھانے والا تھا، لیکن ضرورت سے زیادہ میں نے کبھی نہیں کھایا۔ میں بہت چست تھا اور بہت کام کرتا تھا اس لیے جتنا کھاتا تھا وہ میرے جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لیے کافی ہوتا تھا۔ میری خوراک بالکل سادہ تھی کوئی مخصوص قسم کی غذا نہ تھی کہ جس کا میں اہتمام کرتا تھا، اور نہ میں کبھی معدنی نمکیات و حیاتین کے چکر میں پڑا۔ قبض کا تو میں نے کبھی نام بھی نہیں سنا تھا۔ میں وہی غذا کھاتا تھا جو مجھے زیادہ مرغوب تھی اور خوب کھاتا تھا لیکن یہ واضح رہے کہ خوش قسمتی سے مجھے مرغوب ہی قدرتی غذائیں تھیں جنھیں میں اکثر کچا ہی کھاتا تھا۔ میری غذا میں نوے فی صدی ترکاریاں ہوتی تھیں اور دس فی صدی موسمی پھل اور دودھ۔ شہر میں جب کبھی ہوتا تھا، نمکین مونگ پھلی ضرور کھاتا تھا۔ میں گوشت بہت ہی کم کھاتا تھا کچھ اس وجہ سے نہیں کہ میں اسے صحت کے لیے اچھا نہیں سمجھتا تھا یا اس سلسلہ میں مجھے کچھ مذہبی پابندیوں کا خیال تھا، نہیں بلکہ مجھے ترکاریاں ہی زیادہ مرغوب تھیں۔

جنگ نے زور پکڑا تو میں بھی بھرتی ہو کر لام پر چلا گیا وہاں مجھے فوجی غذا کھانی پڑی اور جب تک میں فوجی ملازمت میں رہا کبھی اچھی غذا میسر نہ آئی جس وقت دیکھو گوشت ہی گوشت تھا، ناشتہ کے وقت بھی گوشت، اور دوپہر اور رات کے وقت بھی گوشت۔ ناشتہ میں گاجریں اور مولیوں کے بجائے پکی ہوئی پتلی دالوں کا شوربہ ملتا تھا۔ میدے کی روٹی اور قہوہ بہت فراوانی کے ساتھ تھا۔ لیکن کیا جو چیز ہمیں وہاں قہوہ کے نام سے ملتی تھی وہ واقعی قہوہ ہوتا تھا؟ جس شخص نے کبھی کسی فوجی میس میں کھایا ہو گا وہ میرے سوال کا صحیح جواب دے سکے گا۔ میٹھا جام ہوتا تھا اور سفوف کی شکل میں دودھ ملتا تھا، ویسے انڈے بھی ملتے تھے، لیکن کیا بتاؤں کہ وہ کیا شے تھی، جس چیز کو دیکھو بے تحاشا نمکین ہے۔ اور اگر کبھی ہمارے کیمپ تک کوئی اچھی غذا پہنچ بھی جاتی تھی تو وہ بے چاری ہمارے دسترخوان پر اس وقت پہنچتی تھی جب وہ رکھے رکھے خراب و تباہ ہو جاتی تھی۔

فوج میں بھرتی ہوئے ابھی ایک ہفتہ ہی ہوا ہو گا کہ میری صحت خراب ہونی شروع ہو گئی۔ سر میں درد اور پیٹ اپھرا اپھرا رہنے لگا۔ ذرا سی محنت کی اور سانس چڑھا، جتنی مشقت مجھے اپنے گھر پر کرنی پڑتی تھی، اس کے مقابلے میں تو یہاں فوج میں آرام ہی آرام تھا۔ غلط قسم کی غذا اور محنت کی کمی کی وجہ سے میری طبیعت گری گری رہنے لگی، خاص طور پر صبح کے وقت۔

یہ صورت حال بھی خیر ایسی نہ تھی جسے میں برداشت نہ کر سکتا تھا۔ اس لیے کہ یہاں بھی مجھے تقریباً ہمہ وقت جسمانی مشقت کرنی پڑتی تھی جس سے غلط قسم کی غذا کے باوجود میری صحت کسی نہ کسی حد تک سنبھلی رہتی تھی۔ لیکن اس غذا سے بھی زیادہ زہریلی اور نقصان رساں شے سے ہمیں یہاں واسطہ پڑا جو ٹیکے کی شکل

میں ہر سپاہی کے جسم میں داخل ہونی ضروری تھی ۔ میں حیران ہوں کہ حریت اور انصاف کے علم برداروں نے کس طرح یہ ظالمانہ طریقے اپنے قومی سپاہیوں کی صحتوں کو تباہ کرنے کے لیے اختیار کر رکھے تھے ٹیکا لگے ہوئے ابھی چار روز بھی نہ ہوئے تھے کہ میرے بازو پر ایک چھوٹی سی پھنسی نمودار ہوئی ۔ ایک ہفتہ میں وہ بڑھ بھی گئی اور اس میں سخت تکلیف شروع ہو گئی لیکن میں نے اس پر بھی کچھ پروا نہیں کی اور باقاعدہ حسب پروگرام تمام کام انجام دیتا رہا ، یہاں تک کہ وہ چھوٹی سی پھنسی اب پھوڑا بن چکی تھی اور دوسری تکلیف دہ علامات بھی ظاہر ہونی شروع ہو گئی تھیں چار روز کے بعد تو میرا ہاتھ کہنی سے شانے تک بالکل سرخ ہو گیا اور سوجن کا اثر میری گردن اور چہرے تک پہنچ گیا ، جس سے چہرہ کا رنگ سیاہ پڑ گیا ۔ اس کے بعد تو پھر یہ سوجن عام ہو گئی اور میرا سارا جسم اس سے متاثر ہو گیا ۔ جگہ جگہ سے میری کھال تڑخ گئی اور اس پر چھٹے پڑ گئے ۔ جہاں تک مجھے یاد پڑتا ہے انتیسویں روز تکلیف اپنے انتہائی مراحل طے کر چکی تھی ۔ اس کے بعد تین گھنٹہ کے اندر اندر میرے تمام جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے ۔ دانوں کا نکلنا تھا کہ سوجن تحلیل ہونی شروع ہو گئی ۔ اور میرے جسم کی حرارت اپنی اصل حالت پر آ گئی ۔ اور چوبیس گھنٹوں میں سوائے بازو اور اس پھوڑے کے ، میرے جسم پر کہیں بھی ورم نہ تھا اور اب تو وہ پھوڑا بھی خود بہ خود مندمل ہو رہا تھا ۔

دوسرے ہفتہ میں میں اپنی ٹانگوں پر تو کھڑا ہو گیا لیکن عجیب ہیئت کذائی تھی میری ۔ ایک ماہ پیشتر جس نے مجھے دیکھا تھا وہ مجھے غور سے دیکھ کر بھی نہیں پہچان سکتا تھا ۔ میں جو ڈیڑھ ماہ پیشتر ایک نہایت طاقت ور نوجوان نظر آتا تھا ، اس کھکیڑ کے بعد تقریباً بوڑھا ہو چکا تھا ۔ میں نے آئینہ دیکھا تو اپنا چہرہ دیکھ کر میں خود ڈر گیا ۔ میرے سیاہ بال سفید ہونا شروع ہو گئے تھے ، میرا چہرہ مرجھا گیا تھا اور بڑھاپے کے آثار پیدا ہو چکے تھے ۔ میرے جسم کے عضلات بالکل نرم اور ڈھیلے پڑ گئے تھے اور نیلی نیلی رگیں ابھر آئی تھیں ۔

میڈیکل آفیسر نے کہا کہ میری بیماری کی نوعیت کو صیغۂ راز میں رکھنا چاہیے ، دوسروں کو یہ نہیں معلوم ہونا چاہیے کہ میری بیماری کا اصل باعث کیا ہے ورنہ ٹیکے کے خلاف فوج میں ایک عام لہر پھیل جائے گی ۔ معلوم نہیں اس شخص پر ٹیکے کا اس قدر سخت ردعمل کیوں ہوا ۔ غالباً اس سے پہلے اس کے ٹیکا کبھی نہ لگا ہوگا[1] ۔ چنانچہ اس نے اس کا یہ بندوبست کیا کہ میرے متعلق ایک رپورٹ تیار کی اور اس میں لکھا کہ چوں کہ اس شخص کو یہاں ایک ایسی بیماری لاحق ہو گئی ہے جس کا اصل سبب دریافت نہیں ہو سکا ہے اور اس بیماری کی وجہ سے یہ شخص اس قابل نہیں رہا ہے کہ مزید فوجی ملازمت کر سکے لہٰذا اسے فوجی ملازمت سے جلد سبک دوش کر دیا جائے ۔

اس طرح میں دوبارہ غیر فوجی زندگی بسر کرنے لگا لیکن ٹیکے کے زہریلے اثرات اب بھی میرے جسم میں موجود تھے ۔ چنانچہ جسمانی اعتبار سے ترقی کرنے کے بجائے میں گرنے لگا ۔ میرے بازو میں پھنسیوں کا سلسلہ بندھ گیا ۔ ایک اچھی ہوتی تو دوسری نکل آتی ۔ میں تا دم تحریر اسی تکلیف میں مبتلا ہوں ، میرے جسم کے جوڑ بند اٹھتے بیٹھتے چٹختے ہیں ۔ اس ٹیکے کی بدولت نہ صرف یہ کہ میں اونچا سننے لگا اور میری بینائی کمزور ہو گئی ، بلکہ میرے خون کا دباؤ بھی بڑھنے لگا ۔ میرے عضلات جسم گھل گئے ۔ میں جب بھی کھڑا ہوتا ہوں چکرانے لگتا ہوں ۔ ہاتھ پاؤں ہر وقت تھکے تھکے رہتے ہیں ایسی حالت میں میرا مستقبل بالکل تاریک ہے ۔ سوائے بیماری اور موت کے مجھے کچھ نظر نہیں آتا ۔ میرے لیے تو سپاہیانہ زندگی ایک لعنت تھی جس نے میری تمام زندگی کو تباہ کر کے رکھ دیا ۔ دیکھیے آئندہ کیا لکھا ہے ، میں تو ہر ممکن کوشش کروں گا کہ قدرتی غذاؤں اور پھلوں کی بدولت دوبارہ پھر اسی مقام پر پہنچ جاؤں جیسا فوج میں بھرتی ہونے سے پہلے تھا +

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری ......۸...... ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش ، مینیجر ہمدرد صحت ، دہلی

[1] ظاہر ہے کہ اس شخص نے اس سے پہلے کبھی ٹیکا نہیں لگوایا تھا کھلی فضا اور قدرتی غذائیں کھانے کا عادی تھا ، اس کا خون نہایت صاف اور صحیح تھا ، کوئی بھی زہر معمولی سی مقدار میں اس کے جسم میں چلا جاتا تو یہی کیفیت پیدا کرتا ، بہرحال کسی بیماری کا ٹیکہ بھی زہر ہی کا حکم رکھتا تھا اس کا صاف خون اس آلائش کا متحمل نہیں ہو سکا اور اس کے نظام جسمانی نے جب تک اپنے اندر سے اس زہر کو پھنسی اور دانوں کی شکل میں بالکل خارج نہیں کر دیا وہ چین سے نہ بیٹھا جسم کی اس کش مکش کے نتیجے میں جسم کو جو تکلیف پہنچنی تھی سو پہنچی اور وہ جوان سے بوڑھا ہو گیا ۔ ہمدرد صحت +

"وراثت" اور "ماحول" کی جنگ

ارجون ۔ جے ۔ اونیل

دنیا میں گزشتہ جنگ کے پیدا شدہ انتشار کے بیچ وہ ایک اہم سائنٹی فک اور طبی مسئلہ ایسا ہے جو اب تک حل نہیں ہوا ہے، اور اس کے حل نہ ہونے تک انسان کو نہ تو اپنی مشکلات کا معقول حل نصیب ہوگا اور نہ اس کی صحت و زندگی کے تمام مسائل پر قدرت حاصل ہو سکے گی۔ یہ مسئلہ حقیقت میں وراثت و ماحول کی جنگ کا مسئلہ ہے، یعنی یہ کہ انسان کی زندگی کے دو مختلف عناصر جیسے "وراثت" اور "ماحول" کہتے ہیں کس حد تک انسانی صحت اور انسانی زندگی کی بہبود و ترقی پر اثرانداز ہوتے ہیں۔

انسان جب پیدا ہوتا ہے تو اپنی صورت، سیرت، کردار یا اوصاف کے کچھ اجزا بطور وراثت اپنے ساتھ لاتا ہے اور کچھ اجزا وہ اس دنیا میں اپنے ماحول اور گردوپیش کے حالات سے تعلیم اور تجربات کے ذریعہ حاصل کرتا ہے۔

اس سلسلے میں فکر و فلسفہ کے دو مختلف مسالک پائے جاتے ہیں اور دونوں نے اپنا اپنا انتہائی نقطہ نظر قائم کر لیا ہے۔ سائنس دانوں کا ایک گروہ کہتا ہے کہ وراثت ہی سب کچھ ہے اور انسان کی اچھائیوں یا برائیوں اور صحت کی خوبیوں یا نقائص کی کامل طور پر ذمہ دار ہے۔ دوسرا گروہ یہ نظریہ رکھتا ہے کہ جو کچھ ہے ماحول ہے، یعنی انسان کو ورثہ میں کچھ نہیں ملتا، اور وہ اپنی صحت و زندگی کی تعمیر صرف ماحولی تجربات سے کرتا ہے۔ ٹھیک بات یہ ہے کہ دونوں گروہ کسی حد تک صحیح بھی ہیں اور غلط بھی۔ اور ان کی انتہا پسندی ان کو کسی معقول فیصلہ تک نہیں پہنچنے دیتی۔

شخصی کردار کے متعلق ریسرچ:- اس علمی میدان میں جو بہت سے سوالات پیدا ہوتے ہیں ان کا کافی و شافی جواب دینا ابھی مشکل ہے۔ "راک فیلر فاؤنڈیشن" نے پچھلے دنوں صرف ابتدائی پانچ سال کے اخراجات کے لیے ۲۸۲۰۰۰ ڈالر کی رقم ایک ایسے تحقیقاتی سلسلے کے لیے مخصوص کر دی ہے جو امریکا کی ریاست میں "راسکو جیکسن میموریل لیبوریٹری" میں جاری رہے گا۔ اس ریسرچ کی اہمیت ظاہر ہے اور امید کی جاتی ہے کہ ہمیں وراثت و ماحول کی جنگ کے متعلق بہت سے پیچیدہ سوالات کے جواب مل جائیں گے۔

یہ تحقیقات اس طرح شروع ہو رہی ہے کہ پہلے "دودھ پلانے والے جانوروں" یعنے "ذوات الثدی" کے ان اوصاف و کردار کا وسیع مطالعہ کیا جائے گا جو "پیدائشی" ہوتے ہیں یعنے توالد و وراثت کے ذریعہ حاصل ہوتے ہیں۔ ان چیزوں میں سب سے زیادہ توجہ ذہنی حالات اور جذباتی عادات و خصائل پر دی جائے گی اور جسمانی صحت و امراض کے پہلوؤں پر بھی نگاہ رکھی جائے گی۔ اس ریسرچ کا اصل مقصد یہ ہے کہ چونکہ بنی نوع انسان بھی ذوات الثدی کے زمرے میں ہے، اس لیے جو معلومات اس سائنٹی فک طریقے سے حاصل ہوں گی ان سے انسانی مسائل بھی حل ہو جائیں گے۔ جانوروں پر ان تجربات کو شروع کرنے کا سبب یہ ہے کہ انسان کے نشو و نما کی رفتار بہت سست ہوتی ہے اور مزید برآں ہر واحد عنصر کے تجزیے کا مطالعہ کرنے کے لیے جن سخت ترین بندشوں کی ضرورت ہوگی وہ انسان پر عائد نہیں کی جا سکتیں۔

اسی لیے یہ طے کیا ہے کہ "ذوات الثدی" (دودھ پلانے والے جانوروں) میں سے مختلف نسلوں کے کتوں پر ابتدائی تحقیقات کی جائیں، اور بعد میں پھر بھیڑ، بکری، گائے اور دوسرے جانوروں کو بھی شامل کر لیا جائے۔ اس "راسکو جیکسن لیبوریٹری" کے ڈائرکٹر مشہور سائنس دان ڈاکٹر سی سی لٹل ہیں اور ان کی نگرانی میں ابتک جو تحقیقات اس سلسلے میں ہوئی ہیں ان سے "وراثت" اور "ماحول" دونوں نظریوں کی تائید ہوتی ہے مثلاً جانوروں پر تجربات کے ایک مخصوص شعبے میں چوہوں کی ایک ایسی نسل پیدا کی گئی ہے جس کے کسی فرد کو سرطان کا مرض لاحق نہیں ہوتا، اور ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ مرض سرطان کی یہ نجات یافتہ نسل ان چوہوں کی نسل سے لی گئی ہے جن میں سرطان ہی سب سے زیادہ باعث ہلاکت تھا۔ یہ کامیاب تجربہ اس نظریہ کی بنا پر کیا گیا ہے جسے وراثت میں "توالد" اور "لون" (یعنی رنگ) کا نظریہ کہتے ہیں۔ دوسرے تجربہ سے یہ ثابت ہوا کہ سرطان کی کم از کم ایک قسم ایسی ہے جو صرف ان کے دودھ کے ذریعہ منتقل ہوتی ہے، یعنے توالد اور رنگ و طبع کے اثرات سے بالکل آزاد ہے۔ اس لیے اس کو وراثت کے دائرے میں نہیں بلکہ صرف ماحول کے دائرے میں رکھا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر لٹل کے خیال میں کتے ہی ان تجربات میں سب سے زیادہ کارآمد ثابت ہوں گے اس لیے کہ ان کی نوع میں بہت سی مختلف نسلیں اور قسمیں ایسی ہیں جن کا آبائی سلسلہ مشترک ہے اور ایک مورث اعلیٰ بھیڑیئے تک پہنچتا ہے۔ اور اس جنگلی بھیڑیے کی اولاد کو انسان نے ہزاروں سال میں اپنے اس فطری ادراک کے ذریعہ جو جسمانی ہیئت و اوصاف کی پیدائش کے قوانین و وسائل کے متعلق اسے حاصل تھا، بہت سی مختلف صورت و جسامت رکھنے والی کتوں کی نسلوں اور قسموں میں متبدل کر لیا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ کتوں میں ذہانت اور جذباتی جوابات اور عادات و خصائل کے اعتبار سے بے شمار جداگانہ نمونے پائے جاتے ہیں۔

یہی وہ مخصوص اقسام کی جذباتی حالتیں اور ذہنی قابلیتیں ہیں جن کے متعلق ڈاکٹر لٹل سردست اپنی تحقیقات میں مصروف ہیں تاکہ یہ معلوم کر لیا جائے کہ آیا یہ چیزیں تمام تر طبع سازی کی وراثتی پیداوار ہیں یا ان کی اصل کچھ اور ہے، اور ماحول کے ضمن میں آتی ہے۔ اس سے پہلے گورنل کی "اسٹو کارڈ لیبوریٹری" میں جسمانی اوصاف کی وراثت کے متعلق کتوں پر بہت سے تجربات کیے جا چکے ہیں اور عجیب و غریب مختلف شکلیں اور جسامتیں رکھنے والے کتے پیدا کیے گئے ہیں۔

اب یہ کیا جائے گا کہ بہت سے کتوں کو ان کی پیدائش کے فوراً بعد ہی الگ کر کے ایسے حجروں یا کمروں میں بند رکھا جائیگا جہاں کسی قسم کی آواز اور کسی قسم کی بو نہ پہنچ سکے، اور یہ کتے کسی انسان یا دوسرے کتے کو کبھی نہ دیکھ سکیں۔ اسی چیز کو بنیادی حالت قرار دے کر ان کتوں کے انفرادی رویہ اور سوشل رویہ وغیرہ کے تجربات کیے جائیں گے اور نسلی و ماحولی اثرات کا مطالعہ کیا جائے گا۔

اس سلسلہ میں ان اندرونی ماحولی اثرات کا بھی مشاہدہ کیا جائے گا جو پیدائش سے پہلے ماں کے پیٹ میں بچہ کی تشکیل و تعمیر میں حصہ لیتے ہیں۔ اس کی ایک صورت یہ ہو گی کہ ایک کتیا کے جسم میں پیدا ہونے والے "بیضہ" (انڈا) کو دوسری کتیا کے جسم میں منتقل کر دیا جائے گا جہاں وہ نشوونما پا کر اپنی پیدائش سے پہلے کی مدت گزار دے گا۔ اس کے علاوہ مصنوعی طریقہ پر حاملہ کرنے کا طریقہ بھی اختیار کیا جائے گا جس سے تولیدی اور ماحولی عناصر پر زیادہ پابندیاں عائد ہو جائیں گی۔ ڈاکٹر گریگوری پنکس نے ایک ایسا خرگوش پیدا کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے جس کے کوئی باپ نہ تھا اور صحیح معنوں میں ماں بھی نہ تھی۔ انھوں نے ایک مادہ خرگوش کے جسم سے "بیضہ" لے کر اسے مصنوعی طریقہ پر کیمیائی ذرائع سے "بارآور" بنایا اور پھر اسے دوسرے مادہ خرگوش میں داخل کر دیا۔

بہرحال اب یہ تجربات ابتدائی منزلوں میں ہیں۔ ڈاکٹر لٹل کا بیان یہ ہے کہ وراثت یا ماحول ایک دوسرے سے قطعاً جدا ہو کر انسانی تعمیر میں بہت دور تک حصہ نہیں لے سکتے۔ اور غالباً کوئی ایسی صورت بھی نہیں ہے جس سے دونوں میں قطعی جدائی پیدا کر دی جائے۔ اگر کیمیائی نظام کے وہ چھوٹے مرکز جو وراثت کی بنیاد ہوتے ہیں کسی ایسے نمو جسم نامی میں نہ رہیں جہاں وہ اپنی قوتِ ہدایت کاری کو عمل میں لاسکیں تو وہ نشوونما یا پیدائش کے لائق ہی نہ رہیں گے۔ دوسری طرف اگر جان دار چیزیں وراثت کے ہدایت کار ہاتھ کے بغیر ہی بڑھتی رہیں اور اپنی تعداد بڑھاتی رہیں تو زندگی کی مختلف اقسام میں کوئی استحکام پیدا نہ ہو گا اور ارتقا کا راستہ بند ہو جائے گا۔ انسانی زندگی جس صورت میں دیکھی اور ضبطِ تحریر میں لائی جا سکتی ہے وہ وراثت اور ماحول کی طاقتوں کا ایک مجموعہ ہے اور اس تعریف میں یقیناً غیر مادی اور روحانی عناصر کی بھی کافی گنجائش موجود ہے۔

دردِ سر کے متعلق ڈاکٹروں کا مبلغ علم

از ڈاکٹر رابرٹ - ایچ - فیلٹ - ایم، ڈی، پروفیسر میڈیکل اسکول، وسکانسن یونی ورسٹی - امریکا

طبی مشورہ اور علاج کی غرض سے تمام معالجین کے پاس جتنے مریض آتے ہیں ان میں سے کم از کم دس فی صدی ضرور ایسے ہوتے ہیں جن کے مرض میں دردِ سر کو ایک نمایاں حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ دردِ سر کی شکایت اس قدر عام ہے کہ دوا سازوں اور دوا فروشوں نے دنیا کے بازاروں کو سینکڑوں قسم کی گولیوں اور سفوفوں سے بھر دیا ہے، اور ان میں سے ہر ایک کو دردِ سر کا "تیر بہدف" اور "گارنٹی شدہ" علاج بتایا جاتا ہے۔ چونکہ دردِ سر کے اسباب کی تعداد تیس سے بھی زیادہ ہے اس لیے کسی ایک قسم کی گولی کو سب کا علاج سمجھ لینا حماقت نہیں تو اور کیا ہے!

کسی بیماری کا مناسب اور صحیح علاج اس کے سبب یا اسباب کی تشخیص پر موقوف ہے جن دنوں میں دردِ سر کا کوئی مریض "اس گولی" اور "اُس پاؤڈر" کا اپنے اوپر تجربہ کرتا رہتا ہے اس کی اندرونی مرضیاتی حالت بدتر ہوتی رہتی ہے، یہاں تک کہ بعض حالات میں ناقابل علاج اور خطرناک ہو جاتی ہے۔ بہت دنوں تک خود ہی دوا کھاتے رہنے کا اور کسی طبیب سے مشورہ نہ لینے کا نتیجہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ "شدید دوائی ردِّ عمل" پیدا ہو اور بالآخر مریض کی ہلاکت کا باعث ہو جائے۔ بہت لوگوں کو یہ معلوم ہو گا کہ دردِ سر کی ان دواؤں کی بڑی خوراکیں خود بھی شدید دردِ سر کا "سبب" ہو سکتی ہیں۔

کارنل یونی ورسٹی میڈیکل کالج کے ڈاکٹر ہیرالڈ جے۔ اولف نے دردِ سر کے متعلق بہت سی معلومات پیش کی ہیں۔ ان تجربوں اور مشاہدوں کو ایسے دماغی اپریشنوں سے تعلق ہے جن میں "مقامی" "مخدرات" استعمال کیے گئے تھے۔ انھوں نے اپنے تحقیقاتی سلسلے کے لیے ایسے مریضوں کو منتخب کیا تھا جن کے دماغ میں کسی رسولی یا دماغی ساخت و فعل میں فاسد تغیر کے باعث اپریشن ضروری سمجھا گیا تھا۔ ان اپریشنوں کے دوران میں ڈاکٹر موصوف نے معلوم کیا کہ مخ دماغ کو دبانے یا کاٹنے یا اس میں سلائی داخل کرنے سے مریض کو دردِ سر کی کوئی شکایت نہیں ہوتی، لیکن جب سر کی رگوں اور شریانوں کو چھیڑا جاتا تھا تو مریض دردِ سر کی شکایت کرتا تھا۔ ان تجربات سے ڈاکٹر اولف اس نتیجے پر پہنچے کہ جب دردِ سر کی اصل "اندرونی قحفی" یعنی کاسۂ سر کے اندر بھیجے سے متعلق ہوتی ہے تو اس کا عام سبب یہ ہوتا ہے کہ تکلیف کا احساس کرنے والی رگوں اور شریانوں میں ورم، یا انقباض، یا اجتماع خون یا اس طرح کی دوسری شکایتیں یا علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

مقامی حالات سے الگ مثلاً آنکھوں کی تکلیف، یا استخوانی خلایا، یا نسیجوں کے ورم و التہاب سے قطع نظر، تسبیبی اور تعلیلی نقطۂ نگاہ سے، دردِ سر کو عام طور پر دو قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے، اور ہر ایک قسم کو "اندرون قحفی" اور دوسری کو "بیرون قحفی" کہا جا سکتا ہے۔

(ا) "اندرون قحفی" اصل رکھنے والا دردِ سر مندرجہ ذیل اسباب و اشکال پر مشتمل ہوتا ہے۔ شقیقہ "ایلرجی" (مخصوص قسم کا غذائی ردِّ عمل)، ہسٹامین کی کثرت پیداوار، خون کا بڑھا ہوا دباؤ، بخارا تسممی امراض، دماغ کی رسولی، دماغ کا زخم، مخی سیلانِ خون، دماغی شریانوں میں سختی اور عملی جمود، بولی سمیت، ضعف گردہ، دماغ پر ضرب، گردن توڑ بخار، آتشک، دق و سل، ملیریا، ایام حمل کی بعض تسممی حالتیں، اور کثرت مے نوشی وغیرہ۔ عام طور پر اس قسم کا دردِ سر گہرا ہوتا ہے اور اس میں دھڑکن یا اہتزازی کیفیت شامل ہوتی ہے۔

۲ دوسری قسم کا دردِ سر "بیرون قحفی" ہوتا ہے جس میں کاسۂ سر اور گردن کے عضلات کے سکڑنے کے باعث ایک اوپری درد کھنچاوٹ یا گرفت کے احساس کے ساتھ لاحق ہوتا ہے۔ اطبا اسے عصبی درد کہتے ہیں، چوں کہ اس کی پیدائش جذباتی تناؤ سے ہوتی ہے اور اس کے نمایاں تعلیلی عناصر یہ ہیں۔ غصہ، خوف، اندیشہ، تشویش، انتہائی غیظ و غضب، مایوسی، جذبات میں تصادم اور عدم تحفظ یا جرم کا احساس۔

شقیقہ یا آدھی سیسی کے درد میں کاسۂ سر کے اندر کی

شریانوں میں اجتماع خون کے باعث درد کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ جس شخص کو آدھی سیسی کا درد ہوتا ہے اس کے آنے والے دورے کی خبر بالعموم پہلے سے ہوجاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس کی آنکھوں کے سامنے روشنی کی خمدار لکیریں اور چمک پیدا ہونے لگتی ہے اور بینائی کا دائرہ تاریک ہو کر گھٹ جاتا ہے۔ اس کے تقریباً بیس منٹ بعد شدید اہتزازی صورت میں درد سر حملہ آور ہوتا ہے، اور متلی اور قے سے تکلیف میں اور بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔ اگر قے کے ساتھ صفرا خارج ہوتا ہے تو مریض اس علامت کو غلطی سے صفراوی بیماری سمجھ لیتا ہے۔ شدید حملے کی صورت میں خفیف سے خفیف آواز یا تیز روشنی یا ہیجان سخت ترین تکلیف پہنچاتا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو دورے کی یہ مدت چوبیس گھنٹے تک پہنچ جاتی ہے۔

درد شقیقہ مردوں سے زیادہ عورتوں کو ہوتا ہے اور اکثر اس کے حملے ماہواری ایام سے پہلے ہوتے ہیں، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ دونوں حالتیں ساتھ ہی ساتھ رونما ہوں۔ شقیقہ میں مبتلا ہونے والے اکثر لوگ مرد ہوں یا عورتیں ایک خاص قسم کی شخصیت اور طبعی کیفیت کے مالک ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ لوگ بے حد حساس اور کبھی کبھی فنون لطیفہ کے شائق اور جذباتی ہیجان میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ پرسکون زندگی بسر کرنے کی کوشش کریں۔

سراسیمگی اور مایوسی کی حالت میں شقیقہ کا مریض اکثر یہ غلطی کرتا ہے کہ پیٹنٹ دواؤں کا استعمال شروع کر دیتا ہے۔ اور خود کو یکے بعد دیگرے متعدد دواؤں کا تختہ مشق بناتا ہے۔ مگر اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ بعض دوائیں ایسی بھی موجود ہیں جو خاص طور پر آدھی سیسی کے درد کو نافع ہوتی ہیں، لیکن ان کو ماہرانہ طبی مشورے کے بغیر استعمال میں نہیں لانا چاہیے۔ بعض تیز دوائیں ایسی ہیں جنھیں استعمال کرنے میں اطبا بھی احتیاط سے کام لیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر مریض بطور خود ان کو استعمال کرے گا تو کس قدر نقصان اٹھائے گا۔ میو کلینک کے ڈاکٹر والٹر سی۔ الواریز نے شقیقہ کو دور کرنے کا ایک نیا طریقہ ایجاد کیا ہے۔ انھوں نے معلوم کرلیا ہے کہ اگر مریض کو ایک مخصوص "نقاب" کے ذریعہ خالص آکسیجن بذریعہ تنفس پہنچایا جائے تو اس سے شقیقہ میں افاقہ ہوجاتا ہے، مگر یہ صرف افاقہ ہے صحت کامل نہیں ہے۔

کبھی کبھی آدھی سیسی کا درد "الیرجی" یعنے مخصوص غذائی ردعمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایک مریض کے متعلق یہ دیکھا گیا تھا کہ جب نیو یارک جاتا ہے تو شقیقہ اس پر شدت سے حملہ آور ہوتا ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ نیو یارک میں جو سمندری غذائیں مثلاً مچھلیاں وغیرہ کھائی جاتی ہیں، وہ اس مریض میں بہت تکلیف دہ ردعمل پیدا کرتی ہیں۔ جب اس نے ان غذاؤں کو ترک کر دیا تو اسے صحت حاصل ہوگئی۔

سنہ ۱۹۳۹ء سے ایک نئی قسم کا درد سر دریافت ہوا ہے جو آدھی سیسی سے بہت ملتا جلتا ہے، لیکن ایک جداگانہ مرض تسلیم کرلیا گیا ہے۔ میو کلینک کے ڈاکٹر بیارڈ ٹی ہورٹن نے اس کا سبب اچھی طرح معلوم کرلیا ہے۔ یہ بیماری ایک قدرتی جسمانی مادہ "ہسٹامین" کی کثرت پیداوار کے باعث لاحق ہوتی ہے۔ جب خون اس مادہ سے معمور ہوجاتا ہے تو کاسۂ سر کی ایک طرف کی شریانوں میں خون حد سے زیادہ جمع ہو جاتا ہے جس کے باعث یہ شریانیں پھیل جاتی ہیں۔ بعض مریض جب گردن کے اس حصے کی موٹی رگ کو زور سے دباتے ہیں تو انھیں کچھ آرام محسوس ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس سے کاسۂ سر کی شریانوں میں خون کا اجتماع کم ہوجاتا ہے۔

ایک فوجی سپاہی کو چار سال سے ہر ہفتہ میں کئی بار اس طرح کا درد سر بے حد ستاتا تھا۔ کبھی کبھی اس کی تکلیف اتنی زیادہ بڑھ جاتی تھی کہ وہ خودکشی کا خیال کرنے لگتا تھا۔ اس بیماری کا حملہ اس مریض پر بالعموم رات کے وقت ہوتا تھا اور سر کے جانب اتنا شدید درد ہوتا تھا کہ وہ تڑپنے لگتا تھا۔ درد سر کے شروع ہوتے ہی وہ اٹھ بیٹھتا تھا۔ اس کے لیے لیٹنا ناقابل برداشت ہوجاتا تھا۔ چند منٹ کے اندر اس کی داہنی ناک بند ہوجاتی تھی اور داہنی آنکھ سرخ ہوجاتی تھی۔ لیکن دو گھنٹے کے بعد یہ تکلیف غائب ہوجاتی تھی اور وہ پھر بھلا چنگا ہوجاتا تھا۔

(۳)

تھکی شریانوں کے پھول جانے کے باعث شدید دماغی تناؤ والا درد سر پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس ضمن میں جتنی قسموں کے درد سر ہیں ان کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ خون کے دباؤ کے انحراف یا کمی بیشی سے بھی ان کا تعلق ہو۔ بعض درد سر ایسے وقت رونما ہوتا ہے جب خون کا دباؤ نسبتاً کم ہوتا ہے، اور بعض وقت جب خون کا دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے تو درد سر نہیں ہوتا۔ دماغی تناؤ کا درد سر اکثر ان حالتوں میں بھی ہوتا ہے جب عصبی تناؤ یا تھکن بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس کے باعث

محی شریانیں پھیلنے لگتی ہیں۔

"امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن" کے ایک تازہ جلسہ میں ٹمپل یونی ورسٹی اسکول آف میڈیسن کے ڈاکٹر ایڈورڈ ویس نے اطبا کی توجہ اس رشتہ کی طرف مبذول کی ہے جو نفسیاتی شدت اور خون کے بڑھے ہوئے دباؤ والے دردِ سر میں پایا جاتا ہے۔ انھوں نے ایک ہی قسم کے ایک سو مریضوں میں سے جو کافی مدت تک دماغی اور جسمانی معائنہ میں رکھے گئے تھے ایک مخصوص مثال پیش کی ہے۔ ایک متوسط عمر کی عورت کو کئی برس سے پیشانی کی سمت شدید دردِ سر ہوا کرتا تھا۔ اس کے خون کا دباؤ ۲۰۰/۱۲۰ تھا۔ اس کی خانگی زندگی کی صورت حال کچھ ایسی پیچیدہ تھی کہ وہ پریشان رہا کرتی تھی اور یہ محسوس کرتی تھی کہ اس سے چھٹکارا حاصل نہیں ہو سکتا۔ اس کا کوئی ایسا ہمدرد و غمخوار بھی نہ تھا جس سے وہ اپنا حال دل بیان کرتی۔ ڈاکٹر موصوف نے اس سے بڑی ہمدردی ظاہر کی اور اس مریضہ کو اظہار جذبات کا پورا موقع دیا۔ اس طرح جب اس عورت کے دل کی بھڑاس نکل گئی اور اس نے اپنی زندگی کا سارا افسانہ ایک ہمدرد طبیب کے روبرو بیان کر دیا تو اس کے دردِ سر میں افاقہ ہونے لگا اور کچھ دنوں میں وہ اچھی ہو گئی۔ لیکن اب بھی اس کے خون کے دباؤ میں کوئی فرق نہیں پایا گیا، یعنے یہ دباؤ ۲۰۰/۱۲۰ ہی کے لگ بھگ رہا۔

خون کے شدید دباؤ والے مریضوں کو جو دردِ سر ہوتا ہے وہ کبھی کبھی اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ کوئی کام کرنے کی صلاحیت ان میں باقی نہیں رہتی۔ بالعموم یہ دردِ سر صبح کے وقت شروع ہوتا ہے۔ شدت کے اعتبار سے یہ میٹھا میٹھا درد بڑھ کر کبھی کبھی سخت ضربوں کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ سر کے رقبہ میں اس کی جگہ متعین نہیں ہے۔ کبھی یہ پیشانی کی سمت ہوتا کبھی ایک پہلو میں، اور کبھی سر کے پچھلے حصے میں۔ اکثر یہ درد دوپہر تک غائب ہو جاتا ہے، اگر بعض حالت میں شدید تناؤ والا دردِ سر چند روز تک پیچھا نہیں چھوڑتا۔

عصبی تناؤ کے دردِ سر کا علاج اس کے بنیادی اسباب کو دور کر کے کیا جا سکتا ہے، مثلاً اگر کسی مریض کا ماحول اس کے لیے باعث پریشانی ہے تو اس ماحول کو دور کر دینا چاہیے۔ کیونکہ دماغی سکون اور مطمئن زندگی ایک خاص اہمیت رکھتی ہے۔ خون کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے دواؤں کی بھی ضرورت ہوتی ہے، لیکن کامیاب طریقہ علاج یہ ہے کہ دوائی اور نفسیاتی طریقے مشترک طور پر کام میں لائے جائیں۔

اعصابوں کی شدید پابندی اور غیر معمولی سرگرمی سے کاروبار کرنے والوں یا سخت دماغی محنت کرنے والے لوگوں کو بھی دن بھر کی محنت اور تھکن کے بعد کبھی کبھی دردِ سر ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کو عصبی دردِ سر کہا جاتا ہے، لیکن بعض حالتوں میں اس کی تکلیف بھی اتنی شدید ہوا کرتی ہے جیسی کہ دماغی رسولیوں میں ہوتی ہے۔ جذباتی اسباب سے پیدا ہو کر (جو کبھی کبھی بہت گہرے اور تحت شعوری ہوتے ہیں) اس قسم کا دردِ سر جدید دنیا میں انسانوں کی ایک بہت بڑی تعداد پر حملہ آور ہوا کرتا ہے۔

ڈاکٹر وولف کا خیال ہے کہ "نفسیاتی" دردِ سر میں جذبات کے تناؤ کے باعث کاسہ سر اور گردن کے عضلات میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے اور دیر تک جاری رہتا ہے۔ جو لوگ عصبی دردِ سر کے شکار ہوتے ہیں وہ اس طرح بیان کرتے ہیں، "میٹھا میٹھا درد ہے۔" "سر میں سوزش کا احساس ہوتا ہے۔" "سر میں کھنچاؤ یا تناؤ ہے۔" "معلوم ہوتا ہے کہ درد کے ساتھ کوئی بھاری چیز اوپر سے دبا رہی ہے۔" وغیرہ۔

بعض مرتبہ سر کے پچھلے حصے سے یہ درد شروع ہوتا ہے اور اوپر کی طرف پھیلتا ہے پھر رفتہ رفتہ پورے کاسہ سر کو اس طرح اپنی گرفت میں لے لیتا ہے جیسے سر میں کوئی ٹوپی بہت کس کر پہنا دی گئی ہو۔ کبھی عصبی درد صرف کنپٹیوں اور پیشانی تک محدود ہوتا ہے، اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اس کی کوئی جگہ متعین نہیں معلوم ہوتی۔ بعض لوگوں کا عصبی دردِ سر ایک طویل مدت یعنے ان کی جوانی کے پورے عرصہ پر محیط ہوتا ہے، اور اس سے ان کے کاموں بالکل کو دیں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

بعض لوگ یہ غلطی کرتے ہیں کہ خود ہی اپنے معالج بن جاتے ہیں اور پیٹنٹ دواؤں کے اشتہارات سے متاثر ہو کر تیزی سے قرص اور گولیاں نگلنا شروع کر دیتے ہیں۔ عصبی دردِ سر میں اس خطرناک عمل کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ ان دواؤں کے اس طرح عادی ہو جاتے ہیں جیسے بعض نشی چیزیں لوگوں کو اپنی مستقل اور تباہ کن گرفت میں لے لیتی ہیں۔ جن لوگوں کے خیال میں ان کا دردِ سر قبض کے باعث پیدا ہوتا ہے وہ بھی اکثر اس اشتہاری اور تجارتی چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ یہ نظریہ کہ آنتوں کی خرابی اور سمیت سے دردِ سر پیدا ہوتا ہے اب تک جدید سائنٹی فک تجربات سے ثابت نہیں ہوا ہے۔

ست اس نظریہ کی صحت پر بحث کرنا مقصود نہیں ہے۔
ن خواہ صحیح طور پر خواہ غلط طور پر، بہت سے لوگوں کو ہمیشہ
یال رہتا ہے کہ معدہ اور آنتوں کی سمیت یقیناً درد سر
اکرتی ہے۔ اس لیے مسہل، دست آور اور قولون و امعا کی
بیے "چارونی" قسم کی پیٹنٹ دوائیں بیچنے والے اس عام
بال سے بہت فائدہ اٹھاتے ہیں، اور لوگ یہ نہیں سمجھتے کہ
ن دواؤں کو استعمال کرتے رہنے سے آنتوں کا قدرتی فعل
راب ہو جاتا ہے۔

کہنہ نسیجی خلا یا بافتی ورم سے کبھی کبھی درد سر ہوتا ہے۔
س طرح کا درد سر بھی صبح کو شروع ہوتا ہے اور دن کے ساتھ
ساتھ بڑھتا ہے۔ کبھی تو شام ہوتے ہی یہ خود بخود غائب ہو
جاتا ہے اور کبھی نسیجی پھوڑے میں سے عارضی طور پر پیپ خارج
ہو جانے سے بھی اس میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ اگر یہ زخم سر کے
اگلے حصے میں ہوتا ہے تو پیشانی اور آنکھوں میں بھی درد محسوس
ہوتا ہے اور اگر کسی کن پٹی کی طرف ہوتا ہے تو جبڑے اور گال
میں بھی درد ہوتا ہے۔ گہرا نسیجی زخم سر کے پچھلے حصے میں بھی
درد پیدا کرتا ہے۔

نسیجی خلا یا نسیجی پھوڑے کا درد سر، کھانسنے سے یا سر
کو جنبش دینے سے یا آگے کی طرف جھکنے سے بڑھتا ہے اور زیادہ
تکلیف دیتا ہے اور سکون کے ساتھ لیٹ جانے سے اس کی
شدت میں کسی قدر کمی ہوتی ہے۔ بعض اچھی دواؤں سے اس
تکلیف میں عارضی افاقہ تو ہو سکتا ہے مگر ظاہر ہے کہ مستقل
صحت یابی اس کے مخصوص علاج ہی سے ہو سکتی ہے۔

قوت باصرہ کے کثرت استعمال، یا گہرے مطالعے
یا ناموافق عینک لگانے سے بھی آنکھ کے اعصاب میں تناؤ
پیدا ہو جانے سے بھی درد سر لاحق ہو جاتا ہے۔ اگر بہت
زیادہ پڑھنے یا سینے پرونے یا آرٹ کا باریک کام کرنے کے
بعد درد سر پیدا ہوتا ہے تو بھیجے میں اختناقی کیفیت اور آنکھوں
میں جلن محسوس ہوتی ہے ایسی صورت اس کا سبب آسانی
سے معلوم کر لیا جا سکتا ہے اور آنکھوں کو آرام و سکون کی حالت
میں رکھنے سے افاقہ بھی ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کی نگاہیں "دور
بین" ہوتی ہیں ان کو بھی اس قسم کا درد سر اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔

(۴)

ظاہر ہے کہ ہر بیماری کی طرح درد سر کے علاج میں
بھی تشخیص اور اس کے صحیح اسباب کا معلوم کرنا سب سے
زیادہ ضروری اور بنیادی کام ہے۔ صرف یہی ایک صورت ہے
جس سے درد سر میں مستقل افاقہ اور تکلیف سے نجات حاصل
ہو سکتی ہے۔ وہ لوگ جو اپنی حماقت سے کئی کئی برس تک آپ
ہی اپنے درد سر کا علاج کرتے رہتے ہیں اور پیٹنٹ دواؤں
سے فائدے کے بجائے نقصان اٹھاتے رہتے ہیں، ان کو
بھی اس بیماری سے مستقل نجات اسی وقت حاصل ہوتی ہے
جب وہ کسی اچھے طبیب سے رجوع کرکے اس کے طبی مشورے
اور ماہرانہ علاج سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔

درد سر کی پیٹنٹ دواؤں میں جو خطرات چھپے ہوئے
ہیں ان کی کوئی حد اور انتہا نہیں ہے۔ معتبر ذرائع سے یہ اندازہ
کیا گیا ہے کہ درد سر کی تقریباً دو سو مختلف پیٹنٹ دوائیں
بازاروں میں پائی جاتی ہیں، اور ان میں سے تقریباً تمام دواؤں
میں "برومائڈ" ایک ضروری جزو ہوتا ہے۔ لیکن برومائڈ کی
کثرت استعمال سے جب کہنہ سمیت اور نشہ کی حالت پیدا
ہو جاتی ہے تو یہ "خود علاجی" اکثر حالتوں میں دماغی خرابی
اور جنون یا مالیخولیا وغیرہ تک پہنچا دیتی ہے۔ دماغی علاج
کے ہسپتالوں میں داخل ہونے والے زیادہ تر مریض ایسے ہی ہوتے
ہیں جو درد سر کی پیٹنٹ دواؤں سے اپنا علاج کرنے کے
عادی تھے۔

درد سر کی بہت سی نام نہاد "تیر بہدف"
گولیوں میں "ایسیٹو فینیٹیڈین" یا فناسٹین موجود ہوتا ہے۔
طویل عرصہ تک اس دوا کا استعمال ایک شدید مرض خون
پیدا کرتا ہے۔ جسے "میتھیموگلوبینیمیا" کہتے ہیں۔ اس بیماری
میں خون کے سرخ ذرات کی ترکیب میں تبدیلی پیدا ہو جاتی
ہے اور مریض کے ہونٹ، زبان، اور ناخنوں کا قدرتی گلابی
رنگ خراب ہو کر زرد یا نیلا ہو جاتا ہے۔ امریکا کے فوڈ اینڈ
ڈرگ ایڈمنسٹریشن" (محکمہ غذا و دوا) نے اس کو خطرناک
دواؤں کی فہرست میں رکھا ہے تاکہ کسی طبی نسخہ کے بغیر اس کی
بڑی خوراکیں استعمال نہ کی جائیں۔

درد سر کی بہت سی پیٹنٹ دوائیں اس لیے بھی خراب
ہیں کہ وہ اپنے "شکار" کو استعمال کا عادی بنا دیتی ہیں۔ ان میں
ایک دوا "ایسی ٹینی لڈ" بھی ہے جو درد سر کی بے شمار پیٹنٹ
دواؤں کا ایک ضروری جزو ہوتی ہے۔ اس کے استعمال کی عادت
سے جو سمیت جسمانی نظام میں پیدا ہوتی ہے وہ خود بھی شدید
درد سر پیدا کرتی ہے۔ یہی اثر بعض دوسری (باقی مضمون صفحہ ۱۲ پر)

زمانۂ قحط کے لیے متوازن غذا

سنتوش آنند

ہندستان میں ان دنوں غذائی اناجوں کی سخت کمی ہوگئی ہے۔ اتحادی اقوام کے "مشترک غذائی بورڈ" نے اب تک بہت ہی جزوی امداد دینے کا وعدہ کیا ہے۔ اسے ہندستان سے زیادہ دوسرے ممالک کی فکر ہے۔ لیکن ہندستان کا فرض ہے کہ وہ خود اپنا درد دور کرے، اور لوگوں کو فاقہ کشی و امراض سے بچائے۔ اگرچہ یہ کوششیں جاری ہیں کہ دوسرے ممالک سے اناج حاصل کیے جائیں، تاہم ہندستانیوں کو ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر نہیں بیٹھ جانا چاہیے۔ ہمارا بھی فرض ہے کہ ہم اپنا نازک مسئلہ حل کرنے کی کوشش کریں۔ قحط کے ہولناک اثرات کو کم کرنے کے کچھ اور راستے بھی موجود ہیں۔

غذائی اشیا کی کثرت و فراوانی کے باعث اس ملک میں ہم اپنی غذاؤں میں تبدیلی کرنے کے عادی نہیں ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ ایک ہی طرح کی غذا روز کھائے جائیں۔ ہم اپنی روایتی عادتوں کے مطابق چند مخصوص اناجوں کو ترجیح دینے لگے ہیں لیکن اب ایسا بُرا وقت آگیا ہے کہ پسندیدگی اور روایتی عادت کا سوال باقی نہیں رہا ہے۔ ہندستان میں اناج تو اس وقت بہت کم ہوگیا ہے لیکن سبزی، پھل، گوشت، مچھلی، دودھ وغیرہ کا اب تک کوئی بڑا قحط نہیں پڑا ہے، اور اگر ان چیزوں کی کمی ہو بھی تو ہم اپنی زرخیز زمین پر تیزی سے سبز ترکاریاں پیدا کرسکتے ہیں، اور ہمارے پانی کے بڑے ذخیرے مثلاً سمندر، دریا، جھیل تالاب اور نہریں وغیرہ، ہمارے لیے کافی مقدار میں مچھلیاں فراہم کرنے کا ذریعہ ہوسکتے ہیں۔

ہمارا فرض ہے کہ اس وقت ہم اپنی غذاؤں میں کچھ تبدیلی کرنے کا ہنر سیکھ لیں، اور چند دوسری چیزوں کو ملا کر ایک متوازن غذا کا نقشہ مرتب کریں جو صحت بخش بھی ہو اور پورے خاندان کی غذائی ضرورتوں کو پورا بھی کرسکے۔ یہ تجربہ جو وقتی مجبوری کی بنا پر کیا جائے گا، آئندہ چل کر بھی مفید ثابت ہوگا۔ گھر کی اُن عورتوں کو جو کھانے کا انتظام اپنے ہاتھوں میں رکھتی ہیں ایک "غذائی شعور" پیدا کرنا چاہیے۔ ان کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ مختلف غذاؤں کی صحیح قدر و قیمت کیا ہے، اور تغذیہ کی کتنی اور کیسی مقدار کس چیز میں موجود ہے۔

سب سے پہلے یہ سوال آتا ہے کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ انسانی صحت و زندگی کے لیے کیا اہمیت رکھتی ہے۔ غذا کے تین ضروری کام مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) انسانی مشینری کے لیے وہ ایندھن بہم پہنچانا جس سے انرجی یعنے قوت حیات و کارکردگی پیدا ہو۔

(۲) وہ چیزیں مہیا کرنا جو ہمارے جسم کو تکلیفوں اور بیماریوں سے بچاتی ہیں۔

(۳) نرم نسیجوں اور عضلات و خون وغیرہ کے لیے تیل فراہم کرنا۔

مختلف غذائی قدریں

بہتر ہے کہ ہم مختلف چیزوں پر جُدا جُدا غور کریں اور ایک متوازن "طعام نامہ" تیار کرنے میں اپنی عملی رہ نمائی کے لیے ان چیزوں کی غذائی قدریں معلوم کریں۔

(الف) چربیاں اور "کاربو ہائیڈریٹ" یعنے شکری اجزا جو غذا میں درحقیقت وہ ایندھن ہیں جو جسم کے اندر جل کر اور آکسیجن آمیز ہوکر انرجی پیدا کردیتے ہیں۔ ان کا اندازہ حرارت کی اکائیوں سے کیا جاتا ہے۔ ان کو علمی اصطلاح میں "کیلوری"

بقیہ مضمون صفحہ (۱۱)

پیٹنٹ دواؤں میں بھی ہوتا ہے۔

اس مضمون میں دردِ سر کی جو قسمیں پیش کی گئی ہیں وہ زیادہ کثرت سے پائی جاتی ہیں، مگر بعض دردِ سر ایسے بھی ہیں جو خطرناک امراض کی علامتوں کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں، اس لیے دردِ سر سے کبھی غافل نہیں ہونا چاہیے، اور پیٹنٹ دواؤں سے پرہیز کرکے طبی مشورہ کرنا چاہیے ✚

یعنے "حرارۃ" کہتے ہیں کس شخص کو کتنی مقدار میں حراروں کی ضرورت ہو، اس کا جواب موقوف ہو اس امر پر کہ وہ شخص کس طرح کا کام کرتا ہے، اور اس کے ملک کی آب و ہوا کیسی ہو۔ ہندستان میں جس کا شمار گرم ممالک میں ہو اور جس کی آبادی کا زیادہ تر حصہ کسانوں پر مشتمل ہے جو زراعتی کام کرتے ہیں، سرد اور صنعتی ممالک کی بہ نسبت لوگوں کو کم "حرارے" درکار ہوتے ہیں۔ یہاں شیر خوار بچوں کو روزانہ ۲۰۰ سے لے کر ۸۰۰ تک اور بڑے بچوں کے لیے ۱۰۰۰ سے ۱۲۰۰ حرارے ان کی عمر کے مطابق درکار ہوتے ہیں۔ بالغ مردوں کو ۲۶۰۰ سے لے کر ۳۰۰۰ اور عورتوں کو ۲۱۰۰ سے لے کر ۲۶۰۰ تک حراروں کی ضرورت ہوتی ہے ان کی تعداد کا تعلق ان کے کاموں کی نوعیت سے ہوتا ہے۔ مندرجۂ ذیل نقشہ میں بعض اہم غذائیں فی اونس حراروں کے اعتبار سے دکھائی گئی ہیں:—

مونگ پھلی	۱۲۰	حرارے فی اونس
اناج اور دالیں	۱۰۰	" "
خشک پھل	۵۰	" "
بکرے کا گوشت	۴۰	" "
دودھ	۲۰	" "
آلو	۱۶	" "
پھل	۱۳	" "
سبزیاں	۶	" "

(ب) **حیاتین اور پروٹین یعنے لحمی غذائیں**، تغذیہ کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں تحفظ کا کام دیتی ہیں۔ ان حیاتینوں سے ہمیں طاقت اور صحت ملتی ہے، بچوں کی حفاظت ہوتی ہے، اور قبل از وقت موت سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ ویسے تو مزید حیاتین بھی دریافت کیے گئے ہیں۔ مگر بالعموم یہ خاص حیاتین پانچ ہیں، جن کو اے۔ بی۔ سی۔ ڈی۔ ای۔ (الف۔ ب۔ ج۔ د۔ ہ) کہتے ہیں۔

حیاتین "الف" آفتابی شعاعوں کی چند خاصیتیں رکھتا ہے اور اس میں لوہے کے اجزا بھی ہوتے ہیں۔ مچھلی، کلیجی، دودھ، مکھن، گھی، انڈے کی زردی، گاجر، شلغم، کرم کلہ، پالک، ہری مرچ، ٹماٹر، آم اور پپیتا وغیرہ اس کے بہت اچھے ماخذ ہیں۔

حیاتین "ب" بعض امراض اور بالخصوص "بیری بیری" کے خلاف تحفظ کا کام کرتا ہے، اور چاول کھانے والوں کے لیے بہت ضروری غذا ہے۔ یہ جوار، باجرہ، گیہوں، کلیجی، انڈے کی زردی، گاجر اور دالوں میں پایا جاتا ہو۔

حیاتین "ج" ہمارے خون کے اجزا کے لیے اور جسم کی باریک و نازک نسیجوں کے معتدل اور صحیح فرائض کی انجام دہی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ یہ مرض اسقربوط کو بھی روکتی ہے لیموں، سنترے، آم، امرود، آملہ، ٹماٹر، انناس اور پپیتے میں اس کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

حیاتین "د" ہڈیوں اور عضلات کی بیماریوں کو روکتی ہو اور سوکھے کے مرض کا انسداد کرتی ہے۔ اس کی بڑی مقدار کاڈ لیور آئل (روغن جگر ماہی) اور شارک لیور آئل (روغن جگر نہنگ) میں اور آفتابی شعاعوں میں بھی پائی جاتی ہے۔

حیاتین "ہ" کو طاقت دینے والی حیاتین کہا جاتا ہو، یہ تمام اعضا کے نشو و نما کے لیے ضروری ہے۔ اور اس کا ماخذ یہ ہیں:— گیہوں کے بیج کی پھوٹتی ہوئی کونپل، انڈے کی زردی، دودھ اور سبز پتوں والی ترکاریاں۔

(ج) **غذا کا تیسرا ضروری کام** یہ ہے کہ ہمارے جسم کو تیل بہم پہنچائے۔ یہ مقصد غذا کے معدنی عناصر سے پورا ہوتا ہو۔ یہ اُن نامیاتی مرکبات کے لیے ضروری ہے جن سے نرم نسیجیں بنتی ہیں جسمانی سیالوں میں حل ہو کر یہ عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے میں مدد دیتے ہیں عصبی ہیجان پر اثر انداز ہوتے ہیں اور عروق ہاضم کی تشکیل کے لیے اجزا فراہم کرتے ہیں۔ جہاں تک عملی تغذیہ کا تعلق ہے ان معدنی عناصر میں چار چیزیں زیادہ ضروری ہیں۔ کیلسیم، فاسفورس، لوہا، آیوڈین۔

لوہے کی بہت کافی مقدار گیہوں، مکئے، باجرے اور مغزدار پھلوں میں پائی جاتی ہے۔ فاسفورس، دودھ، مچھلی انڈے گوشت، اناج، مٹر، اور پھلی والی سبزیوں سے حاصل کیا جا سکتا ہو۔ آیوڈین کا اصلی ماخذ دودھ، مچھلی، روغن جگر، سمندری نمک اور سمندری مچھلی وغیرہ ہیں۔

گھر والی کا فرض

اب گھر والی کا فرض یہ ہے کہ ان غذائی اجزا اور حیاتینوں اور معدنی عناصر کو خیال میں رکھ کر گھر کے افراد کے لیے ایسا متوازن کھانا تیار کرے جو آمدنی اور راشن اور بازار میں ملنے والی چیزوں کی حدود کے اندر ہو۔ ہندستان میں ہماری خاص اور بنیادی غذا زیادہ تر گیہوں اور چاول ہے۔ ان میں لوگ اپنی

اقتصادی حالت کے اعتبار سے کبھی کبھی مکئی، جوار، باجرے اور دالوں کا اضافہ کر لیتے ہیں۔ گیہوں کی پروٹینی قدر خاص طور پر زیادہ ہے۔ چاول میں یہ چیز بہت کم ہوتی ہے اور چاولوں کو ابالنے اور نچوڑنے سے ان کی غذائی قدر کا بہت بڑا حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔

اس لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ چاول کھانے والے لوگ دوسری غذائی چیزوں کے ذریعہ حیاتین اور کیلشیم وغیرہ حاصل کریں۔ عام طور پر چاول کھانے والے بالغ کی متوازن غذا مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ چاول ۱۰ اونس، مکئی ۵ اونس، دالیں ۳ اونس، دودھ ۸ اونس، بے پتوں والی سبزیاں ۶ اونس، سبز پتوں والی ترکاریاں ۴ اونس، روغن وغیرہ ۲ اونس، پھل ۱۰ اونس۔

اس طعام نامہ میں تقریباً تمام اہم غذائی اجزا کافی مقدار میں موجود ہیں، اور ان میں "تحفظ" کا بھی خاصا عنصر پایا جاتا ہے۔ مذکورہ غذائی فہرست چاول کو بنیادی غذا قرار دینے والوں کے لیے ہے۔ لیکن جہاں گیہوں یا مکئی بنیادی اناج کی حیثیت رکھتا ہے وہاں اس میں تبدیلی کی جا سکتی ہے اور چاول کی جگہ گیہوں وغیرہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مزید برآں یہ غذا نصف سیر فی کس روزانہ راشن کے اندر ہے اور ایک معمولی درجہ کے آدمیوں کے لیے بہت مہنگی بھی نہیں ہے۔ جوں جوں اقتصادی درجہ بلند ہوتا جائے اس میں پھلوں اور سبزیوں کا اضافہ کر دینا چاہیے۔ غذا میں دودھ کی اشیا اور تازہ پھلوں اور سبزیوں کی مقدار جس قدر بڑھتی جائے گی اور اناجوں کی مقدار جتنی کم ہوتی جائے گی وہ زیادہ صحت بخش بھی ہوتی جائے گی اور اناج کی جو مقدار خوش حال لوگوں کے استعمال سے بچ رہے گی، وہ غریب عوام کے کام آسکے گی۔

متوازن غذا کے اچھے عناصر

ایک اچھی اور صحت بخش متوازن غذا کو مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دودھ، انڈے، پنیر، گوشت یا مچھلی، آلو اور دوسری سبزیاں، پھل، اور مکھن وغیرہ۔ ان کے ساتھ ساتھ انرجی پیدا کرنے والی مندرجہ ذیل چیزیں بھی ہونی چاہییں۔ روٹی، دال اور چند دوسرے اناج۔ مگر روٹی ہمیشہ بے چھنے آٹے کی ہونی چاہیے اور چاول کبھی چکنا چمک دار اور پالش شدہ نہیں ہونا چاہیے۔ صاف کی ہوئی چمکیلی شکر اور اس کی بنائی ہوئی مٹھائیاں حیاتینوں سے بہت کچھ محروم ہوتی ہیں، اس لیے ان کو غذا کے ساتھ بہت کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ بورا، کھانڈ، لال شکر اور گڑ ہمیشہ قابلِ ترجیح ہیں۔

دودھ کو بھی غذا کا ایک اہم جزو ہونا چاہیے۔ اگر میسر آ سکے تو فی کس نصف سیر روزانہ کی مقدار ضروری قرار دی جائے۔ بچوں کے لیے دودھ کی فراہمی سب سے زیادہ ضروری کام ہے۔ اگر ایک انڈا روزانہ کھا لیا جائے تو اس کے ذریعہ فاسفیٹ، لوہا اور حیاتینوں کی کافی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ گوشت ایک مخصوص پروٹینی غذا ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اگر غدودی پیداوار مثلاً کلیجی، دل اور گردے بھی کبھی کبھی کھائے جائیں تو ان سے پروٹین کے ساتھ ساتھ بڑی مقدار میں لوہا اور حیاتین اور کچھ کیلشیم بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔

سبزی والی غذاؤں میں آلو کا درجہ بہت اہم ہے۔ انرجی پیدا کرنے والے اجزا کے علاوہ آلو میں معدنی اجزا اور کچھ حیاتین بھی ہوتے ہیں۔ ان طاقت بخش اجزا کو بہترین حالت میں قائم رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آلو کو چھلکے کے اندر ہی پکایا جائے۔ سبزیوں کو بھی ضرورت سے زیادہ پکانا نہیں چاہیے۔ مزید برآں ان کے معدنی اجزا اور حیاتینوں کو برقرار رکھنے کے لیے انھیں بہت کم پانی میں پکانا چاہیے۔

روغنی غذاؤں میں مکھن سب سے زیادہ زود ہضم چیز ہے۔ اگر پھل اور سبزیاں کافی مقدار میں دست یاب نہ ہوتی ہوں تو بے چھنے آٹے کی روٹی اور دوسرے اناج جن کا کوئی حصہ ضائع نہ کیا گیا ہو ضروری حیاتین اور معدنی اجزا مہیا کر دیں گے۔ گوشت، پھل اور سبزیوں کی مختلف قسموں کا انتخاب بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ تاکہ ضروری اجزا بھی حاصل ہوتے رہیں اور یکسانی و عدم تنوع کی بے مزگی بھی پیدا نہ ہو۔ تازہ سبزیاں تو گھروں میں اور گھروں کے احاطے میں بھی آسانی سے بوئی جا سکتی ہیں۔ فصل کے بعض پھل مثلاً امرود، آم اور پپیتے وغیرہ بھی کافی مقدار میں دست یاب ہوتے رہتے ہیں۔ اصل چیز یہ ہے کہ گھر کی منتظمہ کو ان تمام باتوں کا خیال رکھنا چاہیے اور وقت کی مناسبت سے غذاؤں کا ایک اچھا پروگرام بنا لینا چاہیے۔

کھانے کے اوقات

متوازن غذا کے عناصر کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینے

کے بعد یہ ضروری ہے کہ ان کو مختلف طعام ناموں اور مختلف
اوقات پر منقسم کر دیا جائے۔ چونکہ ہم جن غذاؤں کے عادی
ہیں ان کے وزن اور تناسب میں تبدیلی ضروری ہوگئی ہے
اس لیے ہمیں کھانے کے اوقات بھی کسی حد تک بدلنے پڑینگے۔
ہمارے ملک میں رواج یہ ہے کہ ہم دو "بڑے کھانے" کھاتے
ہیں اور ان کھانوں کے درمیان بہت سی تلی ہوئی یا بھنی
ہوئی چیزیں کھاتے رہتے ہیں عام طور پر محنت کا کام شروع
کرنے یا دفتر جانے سے پہلے ہم دن کا کھانا خوب پیٹ بھر کر
کھا لیتے ہیں اور یہ کھانا زیادہ تر اناج، دال، سبزی اور گوشت
وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ طریقہ صحت کے لیے مفید نہیں ہے
ہمیں صبح کی پہلی غذا یعنے ناشتہ ہی کو ایک "کھانا" سمجھ لینا چاہیے
جس میں روٹی بھی ہو اور دودھ، انڈے، اُبلی ہوئی سبزیاں
اور پھل بھی ہوں۔ اس کے بعد ایک بجے دن کو "ٹفن" کھانا
چاہیے۔ پھر چار اور پانچ بجے کے درمیان تھوڑی مقدار
کچھ پھل یا شربت وغیرہ۔ پھر رات کا کھانا آٹھ اور ساڑھے
آٹھ بجے کے درمیان ہونا چاہیے جس میں چپاتیاں، تنوری
روٹی، تھوڑا سا خشکہ اور دال، ورسبزیاں اور دہی، اور کم مسالے
میں پکا ہوا گوشت، اور تھوڑی سی مٹھائی وغیرہ ہونی چاہیے۔
ٹماٹر اور پیاز اور ہری مرچوں کا سلاد، چٹنی، اچار وغیرہ سے
بہت بہتر ثابت ہوگا۔ رات کے کھانے کے لیے جو سبزیاں
پکائی جائیں ان میں بہت ہی کم مسالا یا گرم مسالا ہونا چاہیے
کیونکہ مسالہ دار غذائیں ایک تو معدے کو نقصان پہنچاتی ہیں
دوسرے نیند کو خراب کرتی ہیں۔ اگر ایک خاندان
کے تمام افراد کچھ غذائی اصلاحات کی طرف
رجوع ہو جائیں تو وقتی پریشانیوں پر کافی حد تک
عبور حاصل کیا جا سکتا ہے +

بقیہ مضمون "مردانہ زندگی میں تغیر"، صفحہ ۱۵

بالعموم کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

(۳)

ظاہر ہے کہ یہ علامتیں ایسی ہیں جو تشخیص کو مشکل بنا سکتی
ہیں۔ طبیب جانتا ہے کہ حد سے زیادہ محنت اور غیر
معمولی فکر و تشویش سے بھی پورے نظام جسمانی میں ایک ایسی
درماندگی و افسردگی پیدا ہو جاتی ہے جو اپنی تمام خصوصیات
میں مردانہ دور تغیر کی علامتوں سے مشابہ ہیں۔ وہ یہ بھی جانتا
ہے کہ خلل اعصاب اور مرض جنون بھی بعض مرتبہ اسی انحطاطی
حالت سے ملتی جلتی علامتیں پیدا کرتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ
جسمی بیماریاں مثلاً دق و سل یا گھٹنے بڑھنے والے بخار میں ایسی ہی
جسمانی علامتیں رونما ہوتی ہیں، اور یہاں تک کہ بوسیدہ دانت یا
کبھی ناصور، یا ورم مثانہ بھی ان علامتوں سے خالی نہیں ہوتا۔
ان صورتوں میں طبیب سب سے پہلے اس امر
پر غور کرتا ہے کہ مریض کی غدودی حالتوں میں کیا تغیر
پیدا ہوا ہے۔ اور اسے اپنی تشخیص میں دور انحطاط کی تمام
علامتوں کو پیش نظر رکھنا ہوتا ہے بعض مرتبہ وہ انثیینی
ہارمون کے اثرات کو جانچنا ضروری سمجھتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے
کہ بعض حالات میں مریض اس انقلابی دور کے بعد رفتہ رفتہ
خود غدودی توازن پیدا کر لیتا ہے، اور یہ علامتیں دور ہو جاتی ہیں۔
کوئی شخص اس امر پر یقین نہیں کر سکتا کہ انسان کی حقیقی زندگی چالیس
سال کی عمر سے شروع ہوتی ہے، لیکن یہ ایک
دلچسپ حقیقت ہے کہ اگر امراض مداخلت نہ کریں
تو زندگی کے بعض بہترین سال چالیس برس کی
عمر کے بعد ہی آتے ہیں +

مردانہ زندگی میں "تغیر"

از ڈاکٹر تھومس ہوج میک کیواک - ایم - ڈی -

ایک خاص عمر تک پہنچنے کے بعد حالتِ جسمانی میں جو اہم تغیر پیدا ہوتا ہے وہ ماہواری ایام کے بند ہو جانے سے اور بعض دوسری علامتوں سے ظاہر ہو جاتا ہے مگر مردانہ زندگی کا اندرونی تغیر کبھی تو چھپا رہتا ہے، اور کبھی بعض تکلیف دہ بیماریوں کی صورت میں نمایاں ہوتا ہے - اس تبدیلی کی بعض حیرت انگیز حقیقتیں اب سائنٹی فک طور پر تسلیم کر لی گئی ہیں، جن کی دل چسپ تشریح اس مضمون میں پیش کی گئی ہے - مضمون کے فاضل مصنف ڈاکٹر تھومس ہوج میک کیواک نیویارک میڈیکل کالج کے پروفیسر آف میڈیسن، اور مٹروپولٹین کے ہسپتال میں شعبہ اتحالہ وافراز غددی کے مشیر اعلےٰ ہیں - وہ امریکن کالج آف فزیشنز "کے فیلو اور "نیویارک اکاڈمی آف میڈیسن" کے ممبر بھی ہیں -

---

سول سروس کا ایک خوش طبع اور نرم مزاج افسر، چالیس سال کی عمر کو پہنچتے ہی، یکایک مطالعۂ باطن کے خبط میں مبتلا ہو گیا، اور اس قدر اداس اور غمگین رہنے لگا کہ زندگی کے کاموں میں اُسے کوئی دل چسپی باقی نہ رہی - ایک دوسرے چہل سالہ شخص پر بے ہوشی کے دورے پڑنے لگے، اور اس کے سینے میں ایک ایسا درد ہوا جو مرض قلب سے بہت مشابہ تھا - اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ دو سال تک اس بیماری کو مرض قلب سمجھ کر اس کا علاج ہوتا رہا مگر کوئی افاقہ نہ ہوا - ایک اور شخص جب زندگی کی پچاسویں منزل سے گزرا تو اتنا تند مزاج اور چڑچڑا ہو گیا کہ اس نے اپنے ملازموں اور گاہکوں کو خوف زدہ اور بددل کر کے اپنا کاروبار تباہ کر لیا - ایک صاحب مسٹر "پی" تھے جن کی عمر ۵۲ سال تھی لیکن گزشتہ پانچ چھ برس میں اپنے افسروں سے لڑ جھگڑ کر وہ سترہ ملازمتیں چھوڑ چکے تھے اور اٹھارھویں ملازمت ترک کرنے کی تیاری میں اپنے دفتر کے ہر فرد سے جھگڑ رہے تھے -

لیکن یہ سب کے سب اشخاص مخبوط، مجنون یا سودائی نہ تھے - عضویاتی اعتبار سے ان میں کوئی خاص نقص بھی پیدا نہیں ہوا تھا - مگر بعض وظائفی خرابیاں ان کے نظام جسمانی میں پیدا ہو گئی تھیں - یہ لوگ ایک خاص قسم کی تبدیلی میں مبتلا تھے جسے سائنس نے "زندگی کے مردانہ تغیر" یا "مردانہ زندگی کے تغیر" کا نام دیا ہے - اور یہ وہ صورتِ حال ہے جو طبی نقطۂ نگاہ سے پچھلے دنوں تسلیم کر لی گئی ہے - عورتوں کی طرح مردوں میں جو "جنسی غدود" ہوتے ہیں وہ عمر کے وسطی حصے میں یا اس کے بعد کے زمانے میں سست و کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی سرگرمی گھٹ جاتی ہے، اور جسمانی توازن کو برقرار رکھنے کے لیے بعض دوسرے غدود سے کام لینا پڑتا ہے - یہ تغیر عورتوں میں صاف طور پر نمایاں ہو جاتا ہے، اور ایام ماہواری کا اختتام، اور درد اور تھکن اور درماندگی کا احساس، اور کبھی کبھی سخت مزاجی اور گرم نوائی کا اظہار وغیرہ ایسی کھلی ہوئی علامتیں ہیں کہ بعض لوگوں نے "زندگی کے تغیر" کو صرف عورتوں کے لیے مخصوص سمجھ لیا ہے - مردوں میں اس طرح کے جو متوازی یا مشابہ حالات پیدا ہوتے ہیں وہ اب تک اس لیے نظر انداز کر دیے جاتے تھے کہ ۹۰ فی صدی مرد کسی خرابی کو محسوس کیے بغیر ہی اس "تغیر" سے گزر جاتے ہیں - صرف دس فی صدی یا اس سے بھی کم آدمی ایسے ہیں جو کسی ظاہری ابتری یا پریشانی کا شکار رہتے ہیں اور ان میں اکثر علامتوں کو غلطی سے دوسرے امراض پر محمول کر لیا جاتا ہے -

واقعات کی ایک ایسی زنجیر کے بعد جس کی ابتدا سنہ ۱۸۴۸ء میں شروع ہوئی تھی اور یہ معلوم کر لیا گیا تھا کہ انسان کے انثیین (خصیے) خالص تولیدی عمل انجام دینے کے علاوہ ایک ایسا کیمیائی مادہ بھی پیدا کرتے ہیں جو جسم کی بعض بنیادی ضرورتوں کو پورا کرتا ہے، مردانہ زندگی کا یہ "تغیر" جدید طبی حلقوں میں

تسلیم کر لیا گیا۔ سنہ ۱۹۲۶ء میں یہ کیمیائی مادّہ شکاگو میں سانڈوں کے خصیوں سے اخذ کیا۔ اور سنہ ۱۹۳۵ء میں ایمسٹرڈم کے ماہرین نے اسے خالص قلمی اور شفاف صورت میں حاصل کر لیا۔ لیکن ایک اوسط روزانہ خوراک سے بھی کم یعنے صرف ½ گرین مادہ اخذ کرنے کے لیے ایک سو پونڈ یعنے ایک من سے بھی زیادہ خصیوں کی ضرورت ہوئی۔ یہ صورت حال اطمینان بخش نہ تھی اس لیے سائنس دانوں نے دوسری جد و جہد شروع کی اور سوئٹزرلینڈ کے ماہرین کیمیا نے اسی طرح کا ایک کیمیائی جوہر تیار کر لیا۔

انثیین میں پیدا ہونے والے "ہارمون" یعنے افرازی جوہر کے اثرات سے قدیم اطبا اور حکما واقف تھے۔ اُنھوں نے دیکھ لیا تھا کہ جب مرد کے جسم سے خصیے نکال دیے جاتے ہیں تو اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔ خواجہ سراؤں اور "زنانوں" کی مثالیں ان کے سامنے تھیں۔ جانوروں کو فربہ بنانے اور زیادہ نرم و لذیذ گوشت حاصل کرنے کے لیے بکرے، مینڈھے یا مرغ وغیرہ کو "آختہ" کرنے کا رواج زمانۂ قدیم سے چلا آ رہا ہے۔ مردوں کو ان کے خصیے نکال کر زنانہ بنانے کے طریقے پوری تفصیل کے ساتھ ہزاروں سال پہلے بیان کیے گئے ہیں، مگر ان غدود یعنے خصیوں کے ہارمون کے براہ راست اثرات جدید تجربہ اور تحقیق کی کسوٹی پر اس وقت جانچے گئے جب کہ یہ جوہر کیمیائی طریقہ پر بھی حاصل کر لیا گیا۔

اطبا نے پہلے یہ خیال کیا تھا کہ اس نئے ہارمون سے مرد کی جنسی سرگرمی میں اضافہ ہو جائے گا مگر عام طور پر ایسا نہیں ہوا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ پیری کا قدرتی عمل جنسی غدود اور متعلقہ نظام میں ایسی تبدیلی پیدا کرتا ہے جسے اس ہارمون کے استعمال سے روکا نہیں جا سکتا اور نہ فعلیاتی طاقت کو از سرِ نو بحال کیا جا سکتا ہے۔ اس سے جو سب سے بڑی امداد حاصل کی جا سکتی ہے وہ یہ ہے کہ جب قدرتی طور پر سن رسیدہ لوگوں کو کافی مقدار میں ہارمون نہ مل سکیں تو اس کے ذریعہ ان کو طاقت، قوتِ برداشت اور احساس تن درستی و خوش مزاجی بہم پہنچایا جائے۔ اسی خیال سے درون افرازی غدود کے ماہروں نے انسان کی وسطی عمر کے لیے غدودی نظام کا ایک مکمل نقشہ تیار کر لیا ہے۔ درون افرازی رطوبت والے دوسرے اعضا، یعنے اُن بے نالی کے غدود کی طرح جن کا افرازی جوہر براہ راست خون میں شامل ہو جاتا ہے انثیین پر بھی دماغ کے غدہ نخامیہ کا اثر ہوتا ہے۔ اور اپنی جگہ پر غدہ نخامیہ بھی غدہ درقیہ، انثیین اور کلاہ گردہ وغیرہ کے عمل سے متاثر ہوتا رہتا ہے۔ بالآخر غدہ نخامیہ کے عمل سے انثیین میں سرگرمی پیدا ہوتی ہے اور "ٹسٹوسٹیرون" یعنے خصیوں کا مخصوص "ہارمون" خارج کرنے لگتے ہیں۔

اس مخصوص ہارمون کا جو انثیین سے پیدا ہوتا رہتا ہے، کام یہ ہے کہ مادہ منویہ کے خلایا کی تعمیر کو ترقی دے، اور دوسرا کام یہ ہے کہ ثانوی جنسی نظام کی سرگرمی کو بڑھائے مثلاً قدہ قدامیہ وغیرہ کو مدد دے اور کلاہ گردہ کی رطوبتوں کے افراز سے مدد دے کر مردانہ اطوار و اوصاف قائم رکھے اور ترقی دے ان مردانہ خصوصیتوں میں چوڑے شانے، گہری آواز، مونچھ ڈاڑھی، تنگ کولھے، عضلاتی سختی و قوت اور دوسری مردانہ صلاحیتیں شامل ہیں۔ یہی وہ دوسرا یا "ثانوی" کام ہے جو زندگی کے "مردانہ تغیرات" میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ انثیین کے ہارمون کا ایک تیسرا کام یہ ہے کہ جسم میں غذا کے استحالہ پر اور انرجی کی پیداوار پر اثر انداز ہو اور آخری کام یہ ہے کہ پورے غددی نظام کا توازن قائم رکھے۔

جب عمر کا انقلابی دور یعنے زمانہ انحطاط و نقاہت پہنچ جاتا ہے تو اس غددی نظام کے توازن میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ انثیین کی درون افرازی رطوبت کم ہو جاتی اور غدۂ نخامیہ اس کمی کو کیمیائی طریقہ پر محسوس کر کے انثیین میں سرگرمی پیدا کرنے والا ہارمون زیادہ مقدار میں پیدا کرنے لگتا ہے۔ مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ اسی کے ساتھ ساتھ غدہ نخامیہ گردوں کے غدود کو زیادہ سرگرم کر دیتا ہے، اور بعض مردوں میں ان ہی سے اتنے ہارمون پیدا ہو جاتے ہیں کہ از کار رفتہ انثیین کی افرازی کمی پوری ہو جاتی ہے اور "ٹسٹوسٹیرون" کا دوسرا کام کسی رکاوٹ کے بغیر جاری رہتا ہے۔ لیکن افسوس یہ ہے کہ چونکہ کلاہ گردہ کو غذا، پانی اور معدنیات کو جزو بدن بنانے کے سلسلے میں بہت سے دوسرے اہم کام بھی انجام دینے پڑتے ہیں، اس لیے بعض اوقات یہ کافی مدد نہیں دے سکتے۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب مرد میں تکلیف کی علامتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

(۲)

عام طور پر یہ علامتیں پچاس سال اور ساٹھ سال کی عمر کے درمیان ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ لیکن بعض مرتبہ ساٹھ سال کے بعد اور کبھی تیس ہی سال میں ظاہر ہوتی ہیں۔ جب مسٹر "سی"، کا پہلا معائنہ کیا گیا تو ان کی عمر چالیس برس کی تھی۔ مگر بیس سال سے وہ اپنے سینے اور دائیں بازو میں درد محسوس کرتے تھے۔ کچھ دنوں تک اس بیماری کو قلبی مرض سمجھ کر ان کا علاج ہوتا رہا۔ لیکن بعد میں جب "مردانہ تغیرات" یعنی انحطاط

کے انقلابی دور" کا اصول پیش نظر رکھ کر ان کا مناسب علاج کیا گیا تو وہ بالکل اچھے ہو گئے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ اس غدودی عدم توازن کی انحطاطی علامتیں عمر کے کسی حصے میں بھی نمایاں ہو سکتی ہیں۔

لیکن اس سوال کا جواب مشکل ہے کہ کن لوگوں میں یہ دور انحطاط جلد آتا ہے۔ ہمارے پاس اس کے کوئی مستند اعداد و شمار نہیں ہیں۔ کسی مرد کا رشتہ ازدواج میں منسلک ہونا یا نہ ہونا غالباً اس مسئلے پر اثر انداز نہیں ہوتا۔ مجھے یہ خیال ہوتا ہے کہ بیٹھ کر کام کرنے والے وہ لوگ جو عصبی کمزوری میں بھی مبتلا ہوں ہیں بہ نسبت جسمانی محنت کرنیوالوں کے اس دور انحطاط کی بیماریوں کی گرفت میں زیادہ آتے ہیں۔ مزید برآں تمباکو یا شراب کا کثیر استعمال بھی تیزی سے مردوں کو اس انحطاطی منزل تک پہنچا دیتا ہے، اور متعلقہ علامتوں کو ظاہر کر دیتا ہے۔

مردانہ زندگی کے اس انقلابی زمانے اور دور انحطاط میں بعض ایسی دماغی علامتیں پیدا ہوتی ہیں جس سے مجبور ہو کر کچھ لوگ نفسیاتی علاج کے ماہروں کے پاس مشورہ کرنے جاتے ہیں، اور اس طرح کی شکایتیں پیش کرتے ہیں۔ "میں ایک اندرونی تناؤ محسوس کرتا ہوں .... میں چڑچڑا ہو گیا ہوں...... میں ذرا ذرا سی بات پر چونک پڑتا ہوں اور گھبرا جاتا ہوں ..... ہلکی سے ہلکی آواز، بچوں کا کھیل کود، دفتر کے معمولی سے معمولی واقعات اور بہت سی ادنےٰ چیزیں جن کا پہلے مجھے کبھی خیال نہیں ہوتا تھا، مجھے برافروختہ کر دیتی ہیں۔ میری طبیعت میں ہیجان اور مزاج میں برہمی پیدا کر دیتی ہیں.......... میں بالکل درماندہ و مغموم رہتا ہوں .... اگرچہ گھر پر اور دفتر یا کاروبار میں ہر چیز اپنی جگہ پر صحیح و درست ہے، پھر بھی مجھ پر مایوسی چھائی رہتی ہے .... مجھے کسی چیز سے دلچسپی باقی نہیں رہی ہے .... میں اپنے اہل و عیال سے بھی برگشتہ خاطر رہتا ہوں .... مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس دنیا کو میری ضرورت نہیں ہے .... میں لوگوں سے ملنا پسند نہیں کرتا.......... میں خوف زدہ رہتا ہوں .... میں اپنے خیالات کو کسی مرکز پر جمع نہیں کر سکتا .... مجھے اچھی طرح نیند بھی نہیں آتی۔ اگرچہ اس کا کوئی ظاہری سبب موجود نہیں ہے۔"

یہ وہ علامتیں ہیں جو مردانہ زندگی کے تغیر کے وقت پیدا ہوتی ہیں یا ہو سکتی ہیں۔ لیکن زیادہ شدید صورتوں میں بہت سے پیچیدہ جذبات حملہ کرنے لگتے ہیں اور انتہائی مایوسی کا احساس بعض آدمیوں میں خودکشی تک کا خیال پیدا کرنے لگتا ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ قلب اور شریانوں میں کوئی عضوی خرابی نہ ہونے کے باوجود اس دور انحطاط میں دوران خون میں نقائص رونما ہو جاتے ہیں۔ اطبا کو شبہ ہوتا ہے کہ رگوں اور شریانوں کی حالت یعنے لچک اور اندرونی قطر وغیرہ کی تبدیلیاں ان نقائص کا باعث ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ ضیق النفس اور اختلاج قلب اور سینے میں درد کی بھی شکایت کرتے ہیں۔ یہ تمام علامتیں اس امر کی دلیل تو ہیں کہ قلبی وظائف کے کنٹرول میں فرق آ گیا ہے، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ کسی حقیقی قلبی بیماری پر دلالت کریں۔ ممکن ہے کہ عورتوں کی طرح اس زمانۂ انقلاب میں مردوں کو بھی درد سر یا دوران سر کی شکایت ہو، یا سردی محسوس ہو، یا آسانی سے پسینہ آ جایا کرے یا اعضا میں بے حسی یا جھنجھناہٹ محسوس ہونے لگے۔ ان تمام باتوں سے یہی ظاہر ہو گا کہ دوران خون میں وظائفی تبدیلیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ ان کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ کچھ خلقی تبدیلیاں پیدا ہوں اور جسمانی نظام میں تغیر واقع ہونے لگے۔ کوئی شخص یہ شکایت پیش کر سکتا ہے کہ وہ اپنی محنت کی مقدار سے نسبتاً کہیں زیادہ تھک جاتا ہے۔ وہ خوب اچھی طرح سو کر اٹھنے کے بعد بھی نقاہت اور تھکن محسوس کرتا ہے۔ اس مزمن اور مستقل تھکن کے ساتھ ساتھ مریض کو پٹھوں میں اور جوڑوں میں چلتا پھرتا اور غیر واضح درد محسوس ہوتا، جو تواتر کے ساتھ ایک جگہ کبھی دو بار نہیں ہوتا۔ مزید برآں کبھی کبھی عضلات میں تشنج بھی پیدا ہوتا ہے۔ مریض کی بھوک غائب ہو جاتی ہے، وہ دبلا ہونے لگتا ہے اور اس کی آنتوں کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔

اس دور تغیر کے بہت سے مریض طبیب کے پاس یہ خیال لے کر آتے ہیں کہ ان کے غدود قدامیہ بڑھ گئے ہیں ایسے مریض کی عضلاتی کمزوری ان کے مثانے کے عمل میں بھی نقص پیدا کرتی ہے۔ کبھی کبھی پیٹ کے زیرین حصے میں درد بھی ہوتا ہے اور بعض حالتوں میں پیشاب جلد جلد آتا ہے۔ مگر پیشاب کے اخراج میں سستی ہوتی ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ دور تغیر کے ساتھ ساتھ جنسی خواہش اور جنسی عمل میں بھی تبدیلی ہو جائے کبھی کبھی تو اس دور تغیر اور جنسی کمزوری و انحطاط میں کئی برس کا فاصلہ ہو جاتا ہے لیکن جب یہ وقت آ جاتا ہے اور جنسی قوت ختم ہونے لگتی ہے تو انثیینی رطوبت کے کیمیائی جوہر یعنے "ٹسٹوسٹرون" یا خصیوں کے ہارمون سے (باقی صفحہ ۱۵ پر)

خواتین کے لیے
دھڑ اور ٹانگوں کی ورزشیں

(ا)

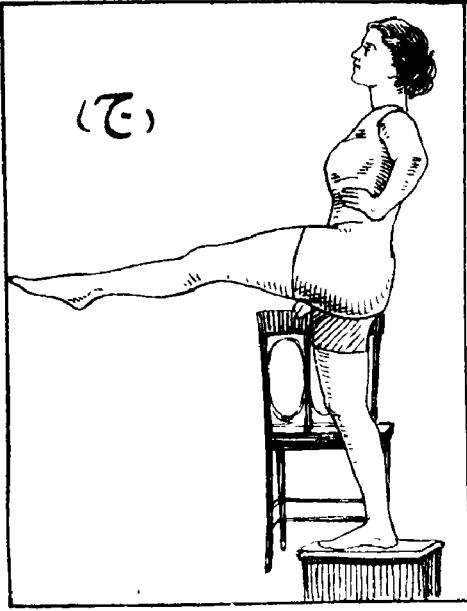
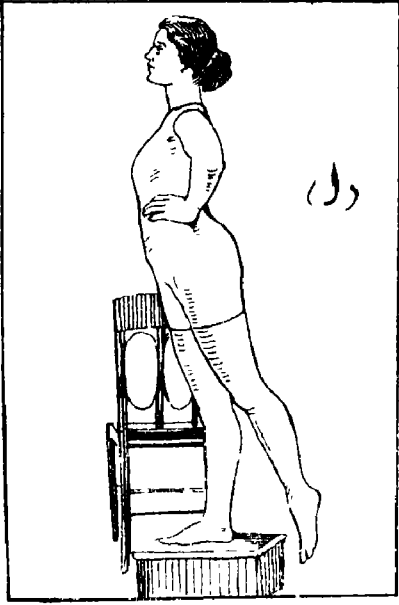
ورزش نمبر ۱:- (دھڑ کی ورزش) سیدھی کھڑی ہو جائیں اس طرح کہ کولھوں پر ہاتھ رہیں اور دو فٹ کا فاصلہ دونوں پاؤں کے درمیان رہے۔ اس کے بعد دھڑ کو کچھ پیچھے کی جانب کریں جیسا کہ شکل ا میں دکھایا ہے گویا ورزش اس انداز سے کھڑے ہونے کے بعد شروع ہوگی۔ اب بالائی حصۂ جسم کو چاروں طرف بڑے بڑے چکروں میں گردش دیجیے۔ ۵ مرتبہ ایک جانب اور ۵ مرتبہ دوسری جانب۔ اس کی تفصیل یہ ہے کہ شکل ا اختیار کرنے کے ساتھ آپ اندر سانس لینا شروع کر دیں گی۔ ابھی آپ اندر سانس لے رہی ہوں گی کہ دائیں جانب سے بالائی حصۂ جسم کو گردش دینا شروع کر دیں گی۔ یہاں تک کہ آپ اس پوزیشن میں آجائیں گی جو شکل ب میں دکھائی گئی ہے۔ اس وقت آپ مکمل طور پر اندر سانس لے چکی ہونگی۔ یہاں سے مزید گردش آگے کی جانب ہوگی اور اس کے ساتھ ہی آپ کو سانس بھی باہر نکالنا شروع کر دینا ہوگا، ابھی سانس باہر خارج ہی ہو رہا ہوگا کہ آپ اس پوزیشن میں آجائیں گی جو شکل ج میں دکھائی ہے اور یہ گردش اسی پوزیشن پر جا کر ختم ہوگی جس پوزیشن سے کہ شروع ہوئی تھی۔ ملاحظہ ہو شکل د۔ یہ ج اور ا کی درمیانی پوزیشن ہے۔ اس کے بعد آپ گویا پھر شکل ا میں پہنچ جائیں گی۔ یہاں پہنچ کر سانس پوری طرح خارج ہو جائے گا۔ اب پھر اندر سانس لیں اور دوسرا چکر حسب سابق شروع کریں گی۔ اسی ایک طرف سے جب آپ ۵ چکر لگا چکیں تو پھر بائیں جانب سے شروع کر دیجیے اور اس جانب سے بھی وہی سب کچھ ہوگا جس کی تفصیل دائیں جانب دی گئی ہے۔

(ب)

یہ ورزش مرد اور عورتوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہے اس سے معدے اور ریڑھ کی ہڈی و مراکز اعصاب پر بہت ہی اچھا اثر پڑتا ہے۔ دوران ایام میں کوئی ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ البتہ کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا بہرحال مفید ہے۔

(د)

(ج)

ورزش نمبر ۲:- (ٹانگوں کی ورزش) کسی کرسی یا مسہری وغیرہ کا سہارا لے کر اس طرح کھڑی ہوں کہ بائیں ٹانگ کسی گدے وغیرہ پر رکھی ہو

ملاحظہ ہو شکل نمبر ا
اس کے بعد بائیں
ٹانگ کو آگے اور
پیچھے کریں - یہ
خیال رہے کہ
ٹانگ میں بالکل
خم نہ آنے پائے
اور شروع میں
اتنا ہی آگے اور
پیچھے کیا جائے
جتنا کہ شکل ا
اور ب میں
دکھایا ہے -

مبتدیوں کو چاہیے کہ ۵ بار سے زیادہ اسے نہ کریں اور جیسے جیسے مشق ہوتی جائے اس کی تعداد بڑھاتے جائیں - یہاں تک کہ بیس بار تک کرنے لگیں - آخری تین چار حرکتیں پوری ہونی چاہییں - ان میں جہاں تک ٹانگ آگے جا سکتی ہو جائے، اور اسی طرح جہاں تک پیچھے جا سکتی ہو جائے اس کے لیے ملاحظہ ہو شکل ج -

جب بائیں ٹانگ سے ورزش کی جا چکے تو پھر دائیں ٹانگ سے کی جانی چاہیے - اس کا طریقہ یہ ہے کہ بائیں ہاتھ سے سہارا لیں اور بایاں ہی پاؤں کسی گدے پر رکھیں، تاکہ دائیں ٹانگ کو حرکت دے سکیں - اتنی ہی مرتبہ اس ٹانگ سے بھی ورزش کریں ٭

افسانہ

”غولِ بیابانی“

از جناب سید محمود مورخ، بی۔اے۔

مدّت مدید وعرصۂ بعید کے بعد اور وہ بھی غیر متوقع طور پر ڈاکٹر سرور علی کا خط پاکر میرا حیرت زدہ ہونا فطری بات تھی۔ ہم دونوں ”ہم محلہ“ ہی نہیں، ہم جماعت بھی تھے۔ پہلے تو وہ مجھ سے دو جماعت آگے تھا۔ لیکن دسویں جماعت میں اس نے دو سال تک میرا انتظار کیا! آخر ہم دونوں نے ایک ہی ساتھ اور ایک ہی ڈویژن میں دسویں کا امتحان پاس کیا۔ اس کے بعد ہم دونوں کالج میں داخل ہو گئے۔ لیکن چند ماہ بعد ہی سرور علی محکمہ جنگلات میں ملازمت کی غرض سے ٹریننگ حاصل کرنے راولپنڈی چلا گیا۔ مگر قدرت کو جنگلات کی نوکری کرانی منظور نہ تھی۔ کچھ ایسے حالات پیدا ہوئے کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کی غرض سے انگلینڈ چلا گیا اور آکسفورڈ سے سائنس میں ڈاکٹری کا امتحان پاس کرکے وہ وطن واپس آیا۔ انگلینڈ میں قیام کے دوران میں نہیں معلوم اس میں کیا انقلاب آگیا تھا کہ اس نے گوشہ نشینی اختیار کرلی۔ لوگوں کی زبانی سنا تھا کہ لندن میں اسے ایک لڑکی سے بڑی محبت ہو گئی تھی لیکن اس کی محبوبہ نے بے وفائی کی۔ وہ ایک امریکن سرمایہ دار کے ساتھ بھاگ گئی۔ اس سے سرور کا دل ٹوٹ گیا۔ اور اس نے دنیا والوں سے قطع تعلق کرلیا۔ باپ نے کافی جائداد چھوڑی تھی۔ اس کی آمدنی پر گوشۂ تنہائی میں اپنی زندگی کے دن پورے کر رہا تھا۔ البتہ کبھی کبھی بعض رسائل میں اس کے علمی مضامین شائع ہوتے تھے۔ جارج برنارڈ شا کی طرح اس کی تخیلی دنیا بھی ہماری دنیا سے الگ تھی، وہ اپنے معاصرین کی رائے کی تردید کرنا اپنا فرض سمجھے ہوئے تھا، اسی وجہ سے اس کے مضامین بحث و مباحثہ کا دروازہ کھول دیتے تھے۔

میں نے ڈاکٹر سے ملنے کا فیصلہ کیا اور وقت مقررہ پر اس کے پاس پہنچ گیا۔ ان دنوں وہ دہلی سے چھ میل دور آگرہ کی جانب دریائے جمنا کے کنارے ایک تاریخی حویلی میں ٹھیرا ہوا تھا۔ یہ صحیح ہے کہ انقلاب زمانہ کے بے رحم ہاتھ نے اس حویلی کو بھی اپنا شکار بنایا تھا۔ اس کا ایک حصہ منہدم ہو چکا تھا لیکن بقیہ عمارت اچھی حالت میں تھی۔ کمروں کی دیواروں اور چھتوں پر نقش و نگار بھی موجود تھے۔ ڈاکٹر سرور علی اب بھی طالب علمی کے زمانے کی طرح سنجیدہ اور کم سخن تھا۔ آج ہم دونوں نے تقریباً ۲۵ سال کے بعد ایک ہی دسترخوان پر کھانا کھایا اور جب ہم سرور علی کے دارالمطالعہ میں آکر بیٹھ گئے تو اس نے مجھے اپنے پاس بلانے کی وجہ بتائی:-

”مجھے ایک ایسے تجربہ میں آپ کی امداد کی ضرورت ہے جو اگر کامیاب ہو گیا تو ہم فطرت کے ایک ایسے ہولناک راز کو حل کر سکیں گے جو ہر سال سینکڑوں نہیں ہزاروں انسانی جانوں کے اتلاف کا باعث ہوتا ہے۔ قبل اس کے کہ میں اس تجربہ کے متعلق کچھ بتاؤں آپ یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ یہ تجربہ بے حد خطرناک ہے۔ آپ کو سائنس سے دلچسپی ہے۔ اس لیے آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ مادام کیوری نے سالہا سال کی دماغ سوزی اور تجربات کے بعد یہ بات ثابت کردی ہے کہ ایکسرے کی استعمال شدہ نلکیوں میں ہیلیم پائی جاتی ہے۔

”مجھے یقین ہے کہ تمھیں یہ بھی معلوم ہوگا کہ ریمزے اور رتھرفورڈ نے کیمیائی تحلیل کے ذریعہ مادام کیوری کے اس انکشاف کو صحیح ثابت کرنے کی انتہائی کوشش کی لیکن افسوس وہ کامیاب نہ ہو سکے۔ مجھے یقین ہے کہ تم یہ سن کر خوش ہو گے کہ میں نے انتہائی نازک طریقے استعمال کرکے کامیابی حاصل کرلی ہے اور مادام کیوری کے انکشاف کو ثابت کرکے شک و شبہ کی گنجائش ہی نہیں چھوڑی۔“

موجودہ صدی کے سب سے زیادہ حیرت انگیز انکشاف کی تصدیق سن کر میں اس قدر حیرت زدہ ہوا کہ اپنی حیرت کو چھپا نہ سکا۔ ڈاکٹر سرور علی نے مسکراتے ہوئے کہا کہ وہ میرے اس جذبہ کی قدر کرتا ہے۔

”اب میں چاہتا ہوں کہ اپنے مجوزہ تجربہ کے بنیادی اصول بیان کردوں دورِ موجودہ کے سائنس دانوں نے جو حیرت خیز باتیں معلوم کی ہیں ان کی پوری کیفیت سے واقفیت حاصل کرنے کے بعد تم یہ محسوس کرکے بے حد حیران ہو گے کہ تاریخ اپنے آپ دہرا رہی ہے۔ صدیوں کے بعد ہمیں فطرت کے وہ گہرے راز معلوم ہو گئے ہیں جو دنیا کے دورِ اوّل کے لوگوں کو معلوم تھے۔ ایک وقت وہ بھی تھا کہ ہم کتابوں میں ایسی باتوں کا ذکر پڑھ کر ہنسا کرتے تھے۔ لیکن اب سائنس کی ترقی نے ہم کو ان پر ایمان لانے پر مجبور کر دیا ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ زمانۂ قدیم کے

لوگوں نے فطرت کے یہ راز صرف منطق کی مدد سے معلوم کر لیے تھے اور ہمیں سالہا سال کے تجربات اور دماغ سوزی کے بعد معلوم ہوئے ہیں۔

عناصر کی ترکیب کے متعلق تجربات نے حکماء یونان کے اس قول کی تصدیق کر دی ہے کہ گو مادّہ کی شکلوں میں اختلاف اور حیرت خیز اختلاف ہے لیکن ان کی اصلیت ایک ہی ہے۔ برقی مقناطیسی لہروں کا مطالعہ کرتے کرتے ہم نے وہ راز معلوم کر لیا ہے جو حکماء یونان سے بھی ایک ہزار برس پہلے اخناطین کو معلوم تھا جیسا کہ اطن کی پرستش کے صحیفوں سے واضح ہے۔ (مصری علم الاصنام - ۱۳۰۹ برس قبل مسیح این ہولپ چہارم والی مصر نے اہل مصر کو سورج دیوتا کی پرستش کرنے پر مجبور کیا تھا۔ اور اس کی ان ہی کوششوں کی وجہ سے اسے "کافر بادشاہ" کہا جاتا ہے) غالباً اس کے زمانے سے پہلے بھی بعض علماء و حکما کو وہ راز معلوم تھے جو آج ہمیں ریڈیو کی لہروں اور ان کے عناصر کے مطالعہ سے معلوم ہوئے ہیں ——— مادّہ اور قوت ایک اور صرف ایک ہی چیز کی دو مختلف صورتیں ہیں۔ اگرچہ ہمیں معلوم ہے کہ ہمارے کرۂ ارض کی طرح اور بہت سی دنیائیں بھی آباد ہیں، لیکن پھر بھی ہمارا دائرۂ عمل اپنی دنیا ہی تک محدود ہے۔ جسم انسانی کی ساخت کچھ ایسے عناصر سے ہوئی ہے کہ اُنھوں نے ہمیں قیدی بنا دیا ہے۔ تاہم ابتدائے آفرینش سے اس وقت تک ہر ملک اور ہر زمانے میں لوگوں کو اس بات کا علم رہا ہے کہ ہماری دنیا سے قطعاً علیحدہ دنیا کے لوگوں نے حیرت انگیز اور ہولناک طریقے پر ہمارے کاموں میں دخل دیا ہے۔ ممکن ہے کہ بعض واقعات اس قسم کے ہوں جن کے مطالعہ سے ہم اس بات پر ایمان لے آئیں کہ ہماری دنیا کے کسی ملک میں یا کسی زمانہ میں ایسے انسان موجود ہوں جنھیں معلوم ہو کہ غیر دنیا کے لوگ کن اصولوں کے تحت ہمارے کاموں میں دخل دیتے ہیں لیکن دور موجودہ کے سائنس دانوں کو یہ راز معلوم نہیں اور نہ اُنھوں نے ابھی اس طرف توجہ کی ہے۔

"تم نے ضرور سنا ہوگا کہ ریاست جودھ پور میں ایک پیر صاحب کی دو جوان اور خوبصورت لڑکیاں اس حیرت انگیز طریقہ پر اور بالکل ناگہاں غائب ہو گئی تھیں کہ ان کی لاشیں بھی دستیاب نہ ہو سکیں۔ معلوم نہیں آسمان ان کو کھا گیا یا زمین نگل گئی۔ گزشتہ جنگ عظیم کے دوران میں پانچ سو سپاہی اس حیرت انگیز طریقہ سے غائب ہو گئے کہ گویا کبھی پیدا ہی نہیں ہوئے تھے ——— ممکن ہے تمھیں یاد ہو کہ چند سال ہوئے لکھنؤ میڈیکل کالج سے ایک نوجوان قیدی بے حد حیرت خیز طریقہ پر لاپتہ ہو گیا تھا ———"

"لاپتہ نہیں ہوا تھا بلکہ اس پر بجلی گری تھی" میں نے قطع کلام کر کے کہا۔

"آپ سچ کہتے ہیں۔ اخباروں کا بیان یہی تھا۔ اور حکومت یو۔پی نے بھی اپنے اعلان میں یہی کہا تھا۔ وہ اس دن طوفان باد و باراں کے وقت صحن میں سے گزر رہا تھا جس وقت بجلی کڑکی اور اس پر گری وہ اس وقت ایک درجن ڈاکٹروں اور نرسوں کے سامنے تھا۔ لیکن آج تک اس کی لاش دستیاب نہیں ہوئی ہے۔

" اب کیا ہم یہ فرض کر لینے میں حق بجانب نہ ہوں گے کہ کیمسٹری میں ری ایکشن کا جو اصول ہے اس کو اُلٹ دینے سے ہم اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ دنیا اور فضا کی جو حدود مقرر کی گئی ہیں وہ بالکل غلط ہیں۔ بس اس بات کو ہم اپنے تجربہ کے ذریعہ ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ پروفیسر پرکاش! میری یہ بات گرہ میں باندھ لیجیے کہ ہماری دنیا میں ایک ایسی ہولناک چیز بھی موجود ہے جسے "غول بیابانی" کہا جاتا ہے۔ لیکن اس کا ہماری دنیا یا کم از کم اس کی موجودہ حدود سے کوئی تعلق نہیں۔ اس ہولناک چیز نے ابتدائے آفرینش سے اس وقت تک کروڑوں جانیں تلف کی ہیں۔ ہم علوم روحانیت یا اللہ والے انسانوں کا ذکر نہیں کرتے۔ لیکن ہمارے سائنس دانوں اور حکماء کو اس "غول بیابانی" کے متعلق کچھ معلوم نہیں ہے۔ لیکن آپ یہ سن کر حیرت زدہ رہ جائیں گے کہ میں نے دس سال کی محنت اور دماغ سوزی کے بعد اس "غول بیابانی" کو گرفتار کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا ہے:

ڈاکٹر سرور علی نصف رات تک اپنے تجربہ کی تفصیلات بیان کرتے رہے۔ اس کے بعد اپنی موٹر کار پر سوار ہو کر میں اپنے گھر واپس آیا۔ دو پیالی چائے پی کر لیٹ گیا اور بہت دیر تک ان ہی باتوں پر دماغ سوزی کرتا رہا۔ ہم نے طے کر لیا تھا کہ دو دن کے بعد تجربہ شروع کر دیں گے۔

ڈاکٹر سرور علی کا معمل (لیبوریٹری) حویلی کی دوسری منزل پر ایک بہت بڑے کمرے میں تھا۔ اس کا ایک حصہ مادّہ کی شکل بدلنے والے دیو قامت آلات سے گھرا ہوا تھا۔ ان کا اوپر کا حصہ جن میں برقی رو موجود تھی چھت تک پہنچتا تھا۔ ایک بہت بڑے سوئچ بورڈ پر کئی میٹر لگے ہوئے تھے۔ ایک کونے میں ایک بڑی

میز پر چند ایسے آلات رکھے ہوئے تھے جن کا عمل معمولی آدمیوں کی سمجھ سے بالاتر تھا۔ اور میں نے بھی پہلے کبھی اس قسم کے آلات نہ دیکھے تھے۔ ان میں ایک بہت بڑی ٹیوب تھی جس کا قطر ایک گز تھا۔ اس کی شکل ایکس رے کی ٹیوب سے ملتی جلتی تھی۔ اس پر آہنی تاروں کا جال کچھ اس طرح بچھایا گیا تھا کہ ایک عجیب پنجرہ معلوم ہوتا تھا۔ میز کے قریب متعدد نشست گاہیں تھیں، جن کی دیواریں اور چھتیں سیسے کی دزنی چادروں کی تھیں اور سیسے کی چادروں ہی کے تین پردے بھی لٹک رہے تھے۔ اس کمرہ کے ایک اور گوشے میں خرگوشوں کا پنجرا تھا۔

جب میں انتہائی حیرت و استعجاب سے ڈاکٹر سرور علی کا منہ تکنے لگا تو انھوں نے کہا، "یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے کہ جب تک میں اجازت نہ دوں آپ کسی حالت میں بھی اپنی نشست گاہ سے باہر نہ آئیں۔ تجربہ کے دوران میں ایک ایسا مرحلہ بھی آئے گا کہ کرنوں کی حدت ناقابلِ برداشت ہو گی۔ میں نے اس بڑی ٹیوب میں تمام طاقت محض اس لیے جمع کر دی ہے کہ اس طرح انتہائی شدید گرمی پیدا کی جا سکے گی اور اس کا دائرۂ عمل مثلث نما جگہ پر ہو گا۔ اب اگر گرمی اپنے آخری درجے تک پہنچ گئی تو مجھے یقین ہے کہ پھر اس درجۂ حرارت میں کمی نہ ہو سکے گی۔ ہر نشست گاہ میں دوربین اور بآوازِ بلند باتیں کرنے والا ٹیلی فون فٹ کر دیا گیا ہے۔"

اب وہ خرگوشوں کے جال کی طرف گیا۔ اس کے ہاتھ میں دو ٹوکرے اس قسم کے تھے جن میں مرغیاں یا بطخیں بند کی جاتی ہیں یعنی وہ ایک قسم کی رسیوں کی جالی تھی اس نے ہر ٹوکرے میں ایک خرگوش بند کیا اور ایک ٹوکرا مجھے دے دیا اور اس نشست گاہ کی طرف اشارہ کر کے جہاں مجھے پناہ لینے کے لیے کھڑا ہونا تھا وہ اپنی پناہ گاہ میں چلا گیا۔ مجھے توقع تھی کہ نشست گاہ تنگ و تاریک ہو گی۔ لیکن میرا یہ خیال غلط ثابت ہوا۔ ایک چھوٹے سے پردے پر کمرہ کی ہر چیز صاف اور چمک دار موجود تھی۔ ایک کنٹرول وہیل (چکر) کے اوپر تاریکی میں راستہ دکھانے والی تیز روشنی تھی اور بلند آواز کے ساتھ باتیں کرنے والے ٹیلی فون میں سے ڈاکٹر سرور علی کی آواز سنائی دے رہی تھی۔

"نشست گاہوں میں ڈپلیکیٹ کنٹرول لگا دیئے گئے ہیں، حادثہ کی صورت میں کنٹرول وہیل کو پورے سات مرتبہ چکر دینے سے برقی رو بند ہو جائے گی۔"

میرے دیکھتے دیکھتے بڑی ٹیوب آہستہ آہستہ روشن ہونے لگی۔ پہلے مدھم، پھر روشنی تیز ہو گئی، یہاں تک کہ بنفشی رنگ کی شعاعیں آنکھوں کو چندھیانے لگیں۔ اس کے چند منٹ بعد ناگہاں روشنی گل ہو گئی۔ مگر اس کے ساتھ ہی کمرے میں انتہائی حیرت خیز رنگ کی روشنی ٹمٹماتی ہوئی نظر آنے لگی۔ یہ روشنی کمرہ کی چیزوں سے نکلتی اور ان کی سطح پر چکر کھاتی دکھائی دیتی تھی۔

"اس روشنی کے اثر سے ہر چیز ناچتی دکھائی دیتی ہے۔" ڈاکٹر سرور علی نے کہا۔

یہ روشنی بھی جلد ہی غائب ہو گئی۔ کیوں کہ برقی رو کی تمازت نے آزاد شدہ قوت کو چکر کھاتے ہوئے پیش کیا۔ ٹیوب ابھی تک تاریک تھی۔

"اس وقت برقی رو اپنی انتہائی تمازت پر ہے،" ٹیلی فون میں سے آواز آئی۔

ڈاکٹر سرور علی کا خرگوش ان کی نشست گاہ کے دروازے میں سے کودا اور محمل کے فرش پر پیٹ کے بل رینگنے لگا۔

اب ہم اپنی پناہ گاہیں بلا خوف و خطر چھوڑ سکتے ہیں اس وقت شعاعوں کی تمازت اسی قدر ہے جتنی کہ ملیکن کی کوسمک شعاعوں کی ہوتی ہے۔ اس لیے ظاہر ہے کہ وہ حیاتِ انسانی کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتیں۔ لیکن مادّہ کے حدود اربعہ سے ان کا نزدیکی تعلق معلوم ہوتا ہے۔" ڈاکٹر سرور علی نے کہا۔

جب ہم بڑی ٹیوب کے نزدیک آئے تو ہم نے دیکھا کہ اس کے وسط میں ایک چھوٹا سا بلبلہ موجود ہے۔ بلبلے کا رنگ بالکل سیاہ تھا۔ اس میں چمک بھی قطعی نہ تھی۔ چوں کہ اس ٹیوب کے نیچے ایتھر نہ تھا (ایتھر کو الگ کر دیا گیا تھا) اس لیے روشنی وہاں سے نہ گزر سکتی تھی۔ ہمارے دیکھتے دیکھتے بلبلے کی ضخامت اس قدر بڑھ گئی کہ اس نے ٹیوب کے نیچے ساری جگہ گھیر لی۔

"یہ کیا چیز ہے؟" میں نے حیرت سے دریافت کیا۔

"یہ وہی چیز ہے جسے ہم "غول بیابانی" کہتے ہیں۔ یہ ہماری دنیا میں سوراخ ہے۔ آیئے اب ہم پھر اپنی اپنی پناہ گاہوں میں چلے جائیں تاکہ میں برقی رو بند کر دوں۔" ڈاکٹر سرور علی نے کہا۔

ٹیوب ابھی تک تاریک تھی روشنی کی کوئی شعاع کمرے کی فضا میں نہ آ سکتی تھی۔ بلبلے کے تاریک قلب سے جو شعاعیں نکل رہی تھیں وہ بھی فضا پر اثر انداز نہ ہو سکیں۔ یہ فضا ایسی تھی کہ سائنس دان ہی اسے سمجھ سکتے ہیں۔ غالباً

برقی رو کے اثر سے ہماری دنیا کی تین مربع فٹ مثلث نما جگہ تخلیق ہو رہی تھی۔

صبح جو تجربہ ہم نے کیا تھا اس کی روداد شام کو قلمبند کر لی۔ اندھیرا ہونے سے پہلے ہم دونوں تھک کر چور ہو گئے تھے اور غالباً ہم اپنے حیرت انگیز تجربات کے اثر سے کوئی اور کام کرنے کے قابل نہ رہے تھے۔

اس رات بہت سخت طوفان، باد و باراں نے اہل شہر کو پریشان کیا اور مجھے بھی نیند نہ آ سکی۔ جب کبھی آنکھ لگ جاتی تھی تو ڈراونے خواب نظر آتے تھے۔ جن میں غول بیابانی عجیب و غریب شکلیں اختیار کر لیتا تھا اور میں خوف سے کانپنے لگتا۔ لیکن صبح کو جب طوفان باد و باراں ختم ہو گیا اور موسم گرما کے سورج کی تیز روشنی نے کمرہ منور کر دیا تو ایسے پریشان خیالات بھی غائب ہو گئے۔ میں نے کپڑے پہنے اور کھانا کھانے کے کمرہ میں جا کر چار پیالی چائے اور چار توس کھائے۔ میں اس وقت اس قدر بے فکر نظر آ رہا تھا کہ گویا اس روز ہمیں کوئی کام کرنا ہی نہ تھا۔ ناشتہ کے بعد ہم دونوں دریائے جمنا کے کنارے بہت دور تک سیر کرنے چلے گئے۔ اور کوئی دو گھنٹے کے بعد واپس آئے۔ ہم نے دیکھا کہ ہماری حویلی کے صدر دروازہ پر دیہاتیوں کا ہجوم ہے۔ ایک طرف آگ بجھانے والے دو انجن کھڑے ہیں اور پیتل کے خود اوڑھے فائرمین ہجوم میں ادھر اُدھر بھاگ رہے ہیں۔ ہم جلدی سے اُدھر گئے۔ ہجوم میں دو یا تین عورتیں بھی تھیں اور انھوں نے ہی ہمارے سوال کا جواب دیا۔

"حضور! چوکیدار کا آٹھ سالہ بچہ گم ہو گیا ہے اور کسی کو بھی نہیں معلوم کہ وہ کہاں ہے ——— لیکن اس کی چیخیں برابر سنائی دے رہی ہیں۔ لوگوں کا خیال ہے کہ بچہ کھیلتے کھیلتے کسی تہ خانے میں چلا گیا۔ جناب عالی یہ ایک تاریخی عمارت ہے اور اس میں تہ خانے بھی ہیں۔ چوکیدار نے ٹیلی فون کر کے آگ بجھانے والوں کو بلا لیا ہے تاکہ وہ اپنی سیڑھیوں اور رسوں سے بچہ کی تلاش میں مدد دیں۔"

ڈاکٹر سرور علی نے اس اطلاع کو غیر معمولی دلچسپی کے ساتھ سنا۔ ہم وہاں آدھ گھنٹے تک کھڑے رہے۔ اس اثنا میں ہم نے متعدد بار مدھم چیخوں کی آواز سنی۔ یہ آواز بہت فاصلہ سے آتی ہوئی معلوم ہوتی تھی جیسے کسی بند کمرے سے آ رہی ہو۔ حاضرین بچہ کی گمشدگی پر اظہار ہمدردی کر رہے تھے۔ آخر چیخ کی آواز نزدیک سے اور بالکل صاف سنائی دی۔ اس کے بعد چیخوں کی آواز پہلے سے بھی زیادہ صاف سنائی دینے لگی۔ ایک لمحے کے لیے ہم نے محسوس کیا کہ چیخنے والا ہمارے پاس ہی کھڑا ہے۔ اس کے چند منٹ کے بعد چیخوں کی آواز رفتہ رفتہ فاصلہ سے آنے لگی۔ یہاں تک کہ سنائی دینی بند ہو گئی۔

آدھ گھنٹے کی بے کار محنت کے بعد آگ بجھانے والے واپس چلے گئے۔ گم شدہ بچے کا سراغ تک نہ ملا۔ ایک فائرمین نے کہا۔ یہ شور گم شدہ بچہ نے نہیں کیا تھا۔ یقیناً یہ آواز کسی اور جگہ سے آئی ہو گی۔

رفتہ رفتہ ہجوم منتشر ہو گیا۔ لوگ اظہار حیرت کرتے ہوئے اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے۔ میں اور ڈاکٹر سرور علی سب سے آخر میں وہاں سے روانہ ہوئے اور سیدھے اپنے معمل میں آئے۔ وہاں ہر چیز اسی حالت میں موجود تھی جس حالت میں ہم نے کل چھوڑا تھا ——— البتہ ببلیہ یا "غول بیابانی" غائب تھا ——— ہم دونوں کوئی پندرہ منٹ تک بے حس و حرکت، پتھروں کے مجسموں کی طرح کھڑے، ایک دوسرے کو گھورتے رہے۔ میں نے محسوس کیا کہ ڈاکٹر سرور علی سے کوئی بات دریافت کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔ یہ تو ہم سمجھ ہی چکے تھے کہ ان واقعات کا ایک دوسرے سے کیا تعلق ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہم نے محسوس کیا کہ ان خوف ناک واقعات کی توجیہہ خواہ کچھ ہی ہو لیکن ہمیں اپنے تجربہ کی طرف فوراً توجہ کرنی چاہیے۔ ڈاکٹر سرور علی ان واقعات سے بہت زیادہ متاثر معلوم ہوتے تھے۔ وہ متفکر اور مضطرب نظر آتے تھے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ان کا دماغ میرے دماغ کے مقابلے میں بہت تیزی اور صفائی سے مصروف عمل تھا۔ ناگہاں انھوں نے مجھے مخاطب کیا اور ایک ایسی آواز میں کہ میں نے اس سے پہلے کبھی نہ سنی تھی۔

"پروفیسر پرکاش! میں نے اس وقت تک تمھیں اس راز سے آگاہ نہیں کیا کہ میری محبوبہ کس طرح غائب ہوئی۔ سچ تو یہ ہے کہ میں نے آج تک کسی کو بھی اپنا ہمراز نہیں بنایا ہے اور اس وقت بھی میں یہ داستان جذبات سے مغلوب ہو کر نہیں بلکہ محض سائنٹی فک مقصد کی تکمیل کے لیے بیان کرنا چاہتا ہوں۔ سنیے اور غور سے سنیے کہ وہ بے وفا اور دغاباز ہرگز نہ تھی۔ لوگوں سے جو باتیں آپ نے اس کے متعلق سنی ہوں گی وہ بالکل غلط اور محض قیاس آرائیاں ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ایک دن وہ سیر کو جا رہی تھی اس کے گھر کے سامنے سڑک پر سے گزر رہا تھا کہ ناگہاں اس کی شکل نظر آئی۔ اس وقت وہ مجھ سے ایک

گز کے فاصلے پر تھی - اور اپنے گھر کے صدر دروازہ سے باہر آرہی تھی کہ اچانک وہ غائب ہوگئی ——— شاید زمین پھٹی اور وہ اس میں سما گئی ——— اور میری نظروں کے عین سامنے - میں اس جگہ آیا، جہاں وہ کھڑی تھی ——— وہاں نشان تک نہ تھا - سڑک کی سطح پختہ اور ٹھوس تھی ——— سڑک کے دونوں جانب کنکریٹ کی پٹریاں تھیں ——— میں نے اسے اپنی نگاہوں سے اوجھل نہیں ہونے دیا تھا ——— میں لمبے لمبے قدم رکھتا ہوا گھر میں گیا - بالائی منزل کے ایک کمرے کی کھڑکی میں سے اس کی ماں نے اسے باہر آتے دیکھا تھا - ورنہ میں سمجھتا کہ میرے دماغ میں خلل آگیا ہے - جب میں سڑک پر واپس آیا تو میں نے محسوس کیا کہ وہ مجھے بلا رہی ہے - میں نے چاروں طرف نگاہ دوڑائی لیکن وہاں کچھ بھی نہ تھا - اس کے بعد جو واقعات رونما ہوئے ان کے بیان کرنے کی ضرورت نہیں ——— پروفیسر پرکاش! میں نے تمھیں اس لیے اس واقعے سے آگاہ کر دیا ہے کہ اگر خدانخواستہ تمھیں اس تجربہ کو تنہا جاری رکھنے پر مجبور ہونا پڑا تو تم اس داستان سے بہت کچھ فائدہ اٹھا سکو گے "

چند منٹ کی انتہائی جدوجہد کے بعد ڈاکٹر سرور علی نے اپنے ہوش و حواس درست کیے - پھر اُنھوں نے ٹکنیکل باتیں کیں -

" سب سے پہلے ہمیں اس کا انتظام کرنا ہے کہ اور بلبلہ غائب نہ ہونے پائے - ہمیں ایک اس قدر مضبوط پنجرہ بنانا چاہیے کہ جو اسے مقید رکھ سکے - مجھے یقین ہے کہ ہم قید خانہ کی ساخت کو بدل کر اس مقصد میں کامیاب ہو سکتے ہیں "

مجھے خوب یاد ہے کہ اس روز ہم نے اس قدر جوش اور انہماک سے کام کیا کہ میں آج تک یہ نہیں سمجھ سکا کہ ہم میں یہ جوش کہاں سے آگیا تھا - تجربہ کے دوران میں اس کے لازمی نتیجے کے طور پر ہم نے حیرت خیز سین دیکھے ——— یہاں تک کہ وہ دنیا جہاں ہم آباد ہیں ہمارے ہوش و حواس سے بے تعلق ہوگئی - بہ عجلت تمام ہم نے تاروں کا ایک پنجرہ تیار کیا - اور جہاں تار ایک دوسرے سے گرہ کھاتے تھے، وہاں ان کو اور زیادہ مضبوط کر دیا - شیشے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے باندھ دیے اور اس طرح کہ ان پر ریڈیو کی لہریں اپنا اثر ڈال سکیں - پرانے پنجرہ کی جگہ اس نئے پنجرہ کو استعمال کرتے ہوئے ہم نے ایک اور بلبلہ یا "غول بیابانی" پیدا کیا اور نہایت حیرت اور خوف کے ساتھ دیکھا کہ وہ ایک خرگوش کو جسے ہم سائنس کی قربان گاہ پر بھینٹ چڑھانے کی غرض سے وہاں کھڑا کر دیا تھا، ہضم کر گیا - ہم یہ دیکھ کر اور زیادہ متعجب ہوئے کہ بلبلہ نے ایک جان دار چیز کو اپنے نظر نہ آنے والے جسم میں چھپا کر اپنی انتہائی تاریکی کو ترک کر دیا - آہستہ آہستہ اس کی ضخامت کم ہونے لگی - یہاں تک کہ وہ صرف سفید دھبہ رہ گیا ——— ربڑ کی طرح سکڑ گیا ——— اس کے بعد وہ اس طرح چمکنے لگا گویا اس کے اندر روشنی داخل ہوگئی تھی اس کے بعد معمل کی ساکن فضا میں ایک جانور کی چیخیں گونجنے لگیں لیکن بہت مدھم تھیں -

" اچھا اس منحوس چیز کے پنجہ میں جو کوئی پھنس جاتا ہے "

ڈاکٹر سرور علی کہتے کہتے ناگہاں خاموش ہوگئے - انتہائی خوف و ہراس سے وہ بید کی طرح کانپ رہے تھے - ان کی زبان نے حرکت کرنے سے انکار کر دیا - ہم بہت دیر تک خاموش کھڑے رہے - ہم نے سمجھ لیا تھا کہ کیوں بلبلہ آہستہ آہستہ چمکنے لگا تھا - ہم نے نہایت احتیاط کے ساتھ قید کرنے والی برقی لہر کی گرفت سے انھیں آزاد کر دیا - لیکن اس کے ساتھ ہی ہم اسے دوبارہ گرفتار کرنے کی غرض سے کافی تیز مقناطیسی قوت لے کر تیار ہوگئے - بلبلے نے جو اس وقت ایک سفید دھبہ تھا رہا ہوتے ہی پھیلنا شروع کر دیا - ایک حیرت انگیز شکل اختیار کر لی اور ناقابلِ اعتماد اور بے حد عجیب طریقہ سے وہ فضا میں تیرنے اور چکر کھانے لگا - اس کی زبان حرکت میں تھی گویا کسی سانپ کی زبان حرکت میں تھی، جو چیزوں کو چھوتی اور پکڑتی تھی - ڈاکٹر سرور علی نے ریڈیم کی ایک چھوٹی سی ٹیوب اٹھائی - لمبے شیشے کی ایک نلی کے ایک سرے پر باندھ دیا - اور اس کی مدد سے اس نے اس عجیب اور بغیر شکل و صورت کی چیز کو فرش پر دوڑایا - ایک مرتبہ اس نے چھڑی کو بلبلہ کے اندر داخل کر دیا جس کے اثر سے اس کی شکل گیند کی طرح ہوگئی اور اس نے چھڑی کو پکڑ لیا - ایک اور خرگوش اس کے نزدیک رکھا گیا - بلبلہ نے خرگوش کو اپنی طرف کھینچ لیا ——— صرف ایک مرتبہ کی کوشش سے خرگوش غائب ہوگیا - بلبلہ کے اندر سے دونوں خرگوشوں کی آوازیں سنائی دیتی تھیں - لیکن بلبلہ خود سکڑتے سکڑتے نظروں سے غائب ہوگیا - اسی وقت ہم اسے اس کے قید خانہ میں لے گئے اور برقی رو کے ساتھ باندھ دیا -

میں نہیں کہہ سکتا کہ ان ٹھوس اور جان دار چیزوں کی اس حیرت خیز گم شدگی کا مطلب مجھ سے کس قدر زیادہ ڈاکٹر

سرور علی کی سمجھ میں آیا۔ مجھے تو صرف اس قدر معلوم ہے کہ شام کو اس کے چہرہ پر مایوسی کے آثار نمایاں تھے۔ ہم نے ہر ممکن طبیعاتی اور کیمیائی طریقہ سے اس ناقابل توجیہہ راز کو حل کرنے کی انتہائی جد وجہد کی۔ ہم ان جان دار چیزوں کو دیکھنا چاہتے تھے جو اس حیرت انگیز طریقہ اور اس قدر مکمل طور پر اس کے جسم میں جذب ہوگئی تھیں لیکن ہم کامیاب نہ ہو سکے۔ ہم نے ہر رنگ اور ہر قسم کی شعاعیں پھینکنے والے پردے استعمال کیے۔ شیشے کے لینسوں و نیز بالائی قوتی لینسوں کی مدد سے اس کا فوٹو اتارنے کی کوشش کی۔ میں نے ان تصویروں کو ڈیولپ کر کے تنہائی میں ان پر غور کیا۔ ڈاکٹر سرور علی نے میری اس خود غرضانہ حرکت پر کوئی اعتراض نہ کیا۔ میں اب یہ محسوس کر کے بہت خوش ہوں کہ میں نے یہ خدمت اپنے ذمے لے لی تھی۔ کیوں کہ تیسرے دن دوپہر کے وقت ہماری توقعات سے بھی زیادہ ناکام پلیٹوں میں سے ایک ایسی پلیٹ ملی جس پر تیز روشنی میں بے حد ہولناک نقوش نظر آئے ——— ناقابل شناخت حیرت خیز ہولناک طریقہ سے خراب شدہ شکلیں ———

لب جان اور درد سے تڑپتی ہوئی جان دار چیزیں بلبلہ کی اندرونی جگہ کو گھیرے ہوئے تھیں۔ میں نے اس پلیٹ کو دھو کر چھپا دیا اور بغیر کسی ارادہ یا خیال کے ڈاکٹر سرور علی سے اس کا ذکر نہ کیا۔ اس وقت میں نے محسوس کیا کہ اس تجربہ کا خاتمہ ایک ہی طریقہ سے ہوگا۔ جب ہم رات کو دیر تک بغیر کسی کامیابی کے کام کرتے رہے تو میں نے سمجھ لیا کہ ہماری دنیا میں جان داروں کی حیرت خیز گم شدگی صرف ایک طریقہ سے ہو سکتی ہے اور اسے کسی حالت میں بھی روکا نہیں جا سکتا اور نہ گم شدہ جان داروں کو دوبارہ اس دنیا میں لایا جا سکتا ہے۔

ہم مسلسل تین دن تک کام کرتے رہے۔ چوتھے دن شام کو ہم نے تجربہ کو دوسرے دن پر ملتوی کر دیا۔ ہماری آنکھوں میں تھکن کے باعث جلن تھی۔ میں چار کی ایک درجن پیالیاں اپنے پیٹ میں انڈیل چکا تھا۔ ڈاکٹر سرور علی باتیں کرنا نہیں چاہتے تھے۔ لیکن میرے اصرار پر انھوں نے تھکی ہوئی آواز اور مایوسانہ لہجہ میں کہا،

"میں نے سالہا سال کی دماغ سوزی محنت شاقہ اور تجربات کے بعد "غول بیابانی" پیدا کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا ہے۔ چند مخصوص حالات میں فطرت بھی انھیں پیدا کرتی ہے۔ بجلی کی مدد سے اور نیز میری ٹیوب کی مدد سے نامعلوم دنیا کے بلبلے پیدا کیے جا سکتے ہیں جو وجود میں آتے ہی اپنے ہم جنسوں کو تلاش کرنے لگتے ہیں۔ فضا میں ایک ساتھ تیرنے اور غیر معین اور خطا کار طریقہ سے سفر کرتے ہیں اور کوئی خاص کشش انھیں ادھر ادھر بھگائے پھرتی ہے۔ وہ ایک دوسرے کو تلاش کرتے ہیں لیکن کسی کشش کی وجہ سے نہیں بلکہ محض اتفاق سے مگر قوی طاقت کے زیر اثر ——— بے انتہا اتفاقات کے نتیجہ کے طور پر ——— یہ ہماری دنیا کا ایک قطعاً ناقابلِ توجیہہ قانون ہے۔ وہ ایک دوسرے کو ڈھونڈ لیتے ہیں۔ پھر ایک ساتھ فضا میں تیرنے اور چکر کھانے ہیں ——— مسٹر پرکاش! کم سے کم یہ بات ضرور صاف ہوگئی ہو کہ غول بیابانی ہمارے بزرگوں کے قول کے مطابق کوئی شریر جن نہیں بلکہ برقی قوت کا ایک حیرت انگیز مظاہرہ ہے اور ممکن ہو کہ ہم آئندہ کبھی اس پر قابو پا سکیں۔

"میں نے برقی قوت کے اس انتشار کو الٹنے کے لیے جو تجربے کیے وہ ناکام رہے اور اب میں سمجھ گیا ہوں کہ میری یہ کوشش کیوں ناکام رہی۔ لیکن میں ابھی اسے پوری طرح بیان نہیں کر سکتا ہوں۔ کیوں کہ ہماری مادری زبان اُردو کی تو حقیقت ہی کیا ہے، انگریزی میں بھی اسے بیان کرنے کے لیے مناسب الفاظ موجود نہیں ہیں۔ نہایت اختصار کے ساتھ عرض ہے کہ:-

"ہماری دنیا میں چند ایسی "حرکتیں" اور ان کے اثرات ہیں جن کا توازن قائم نہیں۔ وہ ایک خاص نتیجے کی طرف حرکت کر رہی ہیں اور کسی صورت سے بھی انھیں اپنی منزل مقصود کی طرف جانے سے روکا نہیں جا سکتا۔ ایک نامعلوم زمانہ اور ایک نامعلوم مقام سے ایک نامعلوم مقام تک کرۂ ارض دوڑ رہا ہے جس کے لازمی نتیجے کے طور پر ساری دنیا میں "قوت" (انرجی) پھیل جاتی ہے۔ غیر مساوی قوت کے مرکز تحلیل ہو کر ایک ایسی مساوی الوزن قوت پیدا کر رہے ہیں جس کا مقابلہ دنیا کی کوئی طاقت نہ کر سکے گی۔ اس کا ایک ثبوت عناصر کے اجزا کے وزنی ہونے سے پیش کیا جا سکتا ہے۔ ان تمام کا مرکزی نقطہ یورینیم اور ریڈیم ہے ——— کون کہہ سکتا ہے کہ زمانہ ماضی میں یورینیم اور ریڈیم کے ماخذ کیا تھے۔ اور آئندہ کن عناصر میں جذب ہو جائیں گے۔ یہاں تک کہ دنیا ہی غائب ہو جائے گی۔

"یہ کوئی جدید انکشاف نہیں ——— ہم نے وہی باتیں معلوم کی ہیں جو ہمارے بزرگ معلوم کر چکے ہیں۔ ہماری یہ عظیم الشان دریافت دنیا کے لیے ایک بے کار اور بے فائدہ چیز ہے، یہ ہے کہ دنیا میں حیرت انگیز انقلابات ہو رہے ہیں۔ دنیا کی عمر ختم ہو چلی ہے۔ مادہ کی شکل بہت جلد ہوا میں تبدیل ہونے والی ہے۔ آج بھی

وہ چیزیں جو پہلے سخت اور ٹھوس تھیں گیس بن کر فضا میں اڑ رہی ہیں ہماری دنیا سے ایک نامعلوم دنیا کی طرف جا رہی ہیں اور ان کی اس پرواز کو کسی طرح بھی روکا نہیں جا سکتا ہے۔

"اب چوں کہ ان انقلابات زمانہ کو روکنا ممکن ہی نہیں اس لیے اہل دنیا کو اس راز سے آگاہ کر کے انھیں خوف زدہ کرنا عقلمندی نہیں۔ میری نگاہوں میں وہ لوگ جو دنیا میں رہنے والوں کو خوف زدہ کر دینے والی باتیں شائع کرتے رہتے ہیں اولاد آدم کے دشمن ہیں ——— علاوہ ازیں مجھے یقین ہے کہ دنیا ہماری معلومات کی قدر کرے گی۔ میری رائے میں تو میرے معاصرین ہماری معلومات کو ناقابل اعتماد ٹھیرائیں گے۔ اسی وجہ سے میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ اس تجربہ کے متعلق تمام تحریریں ضائع کر دوں گا اور کل ہم دونوں ان آلات کو بھی توڑ ڈالیں گے۔ میں بہت خوش ہوں کہ تم نے ایک کامیاب پلیٹ کو ضائع کر دیا۔ پہلے ہی سے میرا خیال تھا کہ تم ایسا کرو گے۔ میں تمھارے اس نیک خیال کی قدر کرتا ہوں کہ تم نے ان ہولناک نقوش کے معائنہ سے بچانے کی کوشش کی۔ مگر تمھاری یہ کوشش بے کار تھی۔ کیوں کہ مجھے گزشتہ کئی سال سے ان عجیب اور ہولناک چیزوں کے وجود کا علم ہے۔ میں نے اپنا قیمتی وقت ان کی تلاش میں ضائع کیا اور ان کو گرفتار کر کے ان کی نگرانی کی ——— میں نے بارہا ان کو دیکھا ہے ——— میں انتہائی خوف سے نیم مردہ ہو چکا ہوں"۔

"خدا کے لیے آپ بے ہم ان خوف ناک آلات سے دور چلے جائیں۔ ہم بہت تھک گئے ہیں اس لیے آرام کرنا لازم ہے آپ اس کمرہ میں جا کر آرام کریں اور میں لائبریری میں جا کر سو جاؤں گا"۔

وہ رات ایک لمحہ واحد کی طرح گزر گئی میں اس قدر تھکا ہوا تھا کہ لیٹتے ہی عالم خواب میں پہنچ گیا اور اس قدر گہری نیند سویا کہ گویا مردوں سے شرط باندھ کر سویا تھا اور صبح کو جب آنکھ کھلی تو دن کافی چڑھ چکا تھا میں فوراً ننگے پاؤں لائبریری میں دیکھنے گیا۔ کہ ڈاکٹر سرور علی بھی اُٹھ بیٹھے ہیں یا نہیں لیکن کمرہ خالی، پلنگ پر بستر بھی نہ تھا۔ میں نے سوچا کہ وہ صبح سویرے ہی معمل میں چلے گئے ہیں اور یقیناً انھوں نے ایسا ہی کیا تھا۔ کیونکہ جیسے ہی کہ میں لائبریری کے دروازہ کے سامنے سے جانے لگا تو میں نے سنا،

"پیارے دوست ——— میں جا رہا ہوں ——— مجھے بھول نا مت ———"

میں بھاگتا ہوا معمل میں گیا۔ کمرہ خالی تھا لیکن کیمیائی مک روشن تھے اور اپنا کام کر رہے تھے۔ ظاہر تھا کہ ایک لمحہ کے لیے برقی رو اپنی پوری قوت سے استعمال کی گئی ہے میں نے معمل اور دوسرے کمروں کو مقفل کر دیا۔ اور کسی نہ کسی طرح اپنے گھر آیا۔ خوف و دہشت کے اثر سے میں ایک ہفتہ تک بخار میں مبتلا رہا ——— میں ناقابل بیان ہولناک نظاروں کا شکار تھا جو لوگ میری تیمارداری کر رہے تھے ان کا خیال تھا کہ میرا دماغ خراب ہو گیا ہے۔

جب میں تن درست ہوا تو ڈاکٹر سرور علی کے مکان پر گیا اور ریسرچ کے تمام آلات توڑ ڈالے۔ مجھے یقین ہے کہ انھوں نے غائب ہونے سے پہلے ہی تمام تحریریں جلادی تھیں کیوں کہ ان کے کمروں میں ایک بھی موجود نہ تھی۔ میں نے وہاں سے واپس آتے وقت چوکی دار سے کہا کہ ڈاکٹر سرور علی کسی ضروری کام سے بمبئی چلے گئے ہیں اور معلوم نہیں کب واپس آئیں لہٰذا یہی بہتر ہے کہ سامان اٹھا کر حویلی دوبارہ کرایہ پر دے دے۔

میں وہاں سے کھلی اور تازہ ہوا میں آیا۔ لیکن اب مجھے معلوم ہے کہ درختوں کے نیچے ہوا کے چلنے کی جو آواز سنائی دیتی ہے وہ ہمیشہ ہوا سے پیدا نہیں ہوتی ہے۔

معلومات

سرطان کا "جوہری" (اٹیمک) علاج

جاپان کے شہر ہیروشیما اور ناگاسکی میں جوہری (آٹم) بموں نے اپنی بے انتہا ہلاکت آفرینی و تباہ کاری کے علاوہ باقی باشندوں کی صحت کو جس طرح برباد کیا ہے اس کا تذکرہ ہم "ہمدرد صحت" کی ایک پچھلی اشاعت میں کر چکے ہیں۔ مگر جدید سائنس کے کارنامے یہ ہیں کہ اسی جوہری طاقت سے اکثر مفید اور تعمیری کاموں میں مدد لینے کی توقع ظاہر کی جا رہی ہے۔ چنانچہ اب اطبا اور سائنس دانوں نے یہ کوشش شروع کی ہے کہ جوہری انرجی کے متعلق نئی دریافتوں کو مرض سرطان کے علاج میں کس طرح استعمال کیا جائے۔

اس سلسلہ میں پانچ برطانی اداروں نے مذکورہ بالا مسئلہ پر تحقیقات جاری کرنے کے لیے ایک مشترک "ریسرچ کونسل" قائم کی ہے تاکہ اس خاص مقصد کے لیے مجتمع کوششوں سے کام لیا جائے۔ ان کے نام یہ ہیں:-

(۱) میڈیکل ریسرچ کونسل۔
(۲) رائل سوسائٹی۔
(۳) منسٹری آف ہیلتھ ڈپارٹمنٹ آف سائنٹی فک ریسرچ۔
(۴) ریڈیم کونسل۔
(۵) ایگری کلچرل ریسرچ کونسل۔

یہ تجربات شروع کر دیے گئے ہیں کہ ریڈیائی علاج کے متعلق نئی دریافتوں اور سرطان کے علاج میں "جوہری" معلومات کو یک جا کر کے کس طرح کام میں لایا جائے۔ کہا جاتا ہے کہ ان ماہرین سائنس نے کسی حد تک کامیابی بھی حاصل کر لی ہے، مگر وہ اس وقت تفصیلات کو شائع کرنا نہیں چاہتے جب تک کہ کوئی قطعی کامیاب حربہ ان کے ہاتھ نہ آ جائے۔

لیکن روس نے سرطان کے علاج میں ایک دوسرا اور نیا قدم بڑھایا ہے۔ "مچینکوف انسٹی ٹیوٹ" کے پروفیسر نینا کلیووا اور ان کے چند سائنس داں ساتھیوں نے "سوویٹ اکاڈیمی آف میڈیکل سائنسز" کے مرکزی ادارے کو یہ اطلاع دی ہے کہ انھوں نے بکٹیریائی (جراثیمی) اصل رکھنے والا ایک ایسا مادہ تیار کیا ہے جو سرطان کی رسولیوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس نو ایجاد مادے سے ۹۵ فی صدی ایسے چوہوں کو جن میں سرطان کی رسولی یا لحمی ورم پیدا ہو چکا تھا بالکل اچھا کر دیا گیا ہے اور انسانوں کو بھی مرض سرطان میں فائدہ پہنچایا گیا۔ اگرچہ اس دریافت کے متعلق کوئی دعوے کرنا قبل از وقت ہے۔ مگر ان سائنس دانوں نے اپنے تجربات کے نتائج کو "امید افزا" کہا ہے۔

دق و سل کا نیا علاج

سوئڈن کے ایک مشہور سائنس داں پروفیسر ہنیس ڈیوڈے نے اپنی بعض تحقیقات کے بعد یہ امید ظاہر کی ہے کہ وہ اس دنیا میں پہلے آدمی ہوں گے جو مرض دق کا شرطیہ علاج پیش کر سکیں گے۔ پروفیسر موصوف کا دعوے ہے کہ انھوں نے ایک ایسا مادہ دریافت کیا ہے جو مدقوق و مسلول چوہوں کے علاج میں کامیاب ہوا ہے۔ ابھی ان کے تجربات کا سلسلہ جاری ہے، اور اپنے پروگرام کے مطابق وہ سال آئندہ کی ابتدا میں انسانوں پر اپنی دوا کی جانچ شروع کر دیں گے۔ پروفیسر ڈیوڈ شہر اسٹاک ہام (دارالحکومت سوئڈن) کے تمام ہسپتالوں کی مشترک "سنٹرل بیکٹریولوجیکل لیبورٹری" کے افسر اعلیٰ ہیں۔ اس وقت ان کی عمر ۶۵ سال ہے۔ اور وہ کئی سال سے دق و سل کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہیں ان کے رفقائے کار میں، نوبل انسٹی ٹیوٹ کے "بایو کیمسٹری" (حیاتی کیمیا) کے شعبہ کے پرنسپل، ایچ۔ تھیوال اور ایک نوجوان ڈاکٹر سون برگس تردم بھی ہیں۔

دوسری طرف آسٹریلیا کی نگاہ بعض ایسے تجربات پر لگی ہوئی ہے جو ولایات متحدہ امریکا میں ایک نو ایجاد دوا کے متعلق جاری ہیں بیان کیا جاتا ہے کہ یہ دوا مرض دق و سل میں بہت مفید ثابت ہوگی۔ اس کی تیاری اور طریقہ استعمال کے متعلق چند رپورٹیں امریکا کی فیڈرل گورنمنٹ (وفاقی حکومت) کے سامنے پیش کی جا چکی ہیں۔ مگر چوں کہ ابھی تفصیلات صیغہ راز میں ہیں اس لیے کوئی آخری نتیجہ نہیں نکالا گیا ہے

سانس لینے والا لباس

انسانوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے مستقبل قریب میں ایک ایسا کپڑا استعمال کیا جائے گا جو سانس لیتا رہے گا۔

یہ کپڑا ایک نئی چیز سے تیار کیا جاتا ہے جو بہت ہی ہلکی ہے اور سردی اور پانی کو روکتی ہے، یعنے "کولڈ پروف" اور "واٹر پروف" ہے۔ اس کی مخصوص خوبی یہ ہے کہ جسم کا پسینہ تو اس لباس کے مسامات کے ذریعہ باہر نکل جائے گا مگر کوئی بیرونی رطوبت اندر داخل نہیں ہو سکے گی۔

"آواز روک" مکانات

انسانی اعصاب پر آوازوں اور شور و غل کا جو خراب اثر ہوتا ہے اس کو طبی حلقوں میں تسلیم کر لیا گیا ہے۔ اطبا کا خیال ہے کہ بعض اعصابی بیماریاں مخصوص طور پر مختلف قسم کی آوازوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے واٹ فورڈ کے برٹش گورنمنٹ بلڈنگ ریسرچ اسٹیشن کے ارکان کچھ دنوں سے یہ تحقیقات کر رہے تھے کہ اگر بیرونی آوازوں کو مکانوں میں داخل ہونے سے روک بھی دیا جائے تو اندرونی آوازوں کی ان لہروں سے کیوں کر نجات حاصل کی جا سکتی ہے جو ہر وقت مکانوں کے اندر "گونجتی" رہتی ہیں۔ اب انھوں نے اس مقصد میں کامیابی حاصل کر لی ہے اور ایسے چھوٹے چھوٹے مشینی پرزے ایجاد کیے ہیں جن کو اگر مکان کے اندر جا بجا لگا دیا جائے تو وہ آوازوں کی لہروں کو جذب کرتے رہتے ہیں۔ مزید برآں فرش پر "شیشے کے اُون" کی ایک تہ دو دریوں یا چٹائیوں کے درمیان بچھا دی جاتی ہے، اس سے آواز کی لہریں اور بھی جلد ختم ہو جاتی ہیں۔ لندن کے مکانات میں ان چیزوں کے کامیاب تجربے کر لیے گئے ہیں، یہاں تک اب دروازوں کے کھلنے اور بند ہونے سے یا لوگوں کے چلنے پھرنے سے بھی کوئی آواز پیدا نہیں ہوتی، اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پانی کے نل بھی "خاموش" ہو گئے ہیں۔ اب انگلستان کے نئے مکانوں کی تعمیر میں یہی طریقہ استعمال کیا جا رہا ہے۔

چاول کے متعلق غذائی تجربات

"ویمنز کرسچین کالج" مدراس میں غریب عوام کے لیے چاول کی غذائی حیثیت کے متعلق جو تجربات کیے گئے ہیں، ان سے بعض حیرت انگیز حقیقتیں ظاہر ہوئی ہیں۔ یہ تجربات کچھ دنوں تک چوہوں پر جاری تھے، اور ان کو بنیادی غذا کی حیثیت سے چاول کی کافی مقدار بعض دوسری چیزوں کے ساتھ مندرجہ ذیل تناسب سے دی جاتی تھیں۔

(۱) مشینوں سے صاف کیے ہوئے اور اچھی طرح اُبالے ہوئے اور پکائے ہوئے چاول۔ (کھات) ۸۹ر۷ فی صدی۔

(۲) بنگال کے چنے (پکائے ہوئے) ۰ر۳ فی صدی

(۳) بیگن ۳ر۴ فی صدی۔

(۴) بھیڑ کا گوشت ۲۶ر۰ فی صدی

(۵) ناریل کا تیل ۲۱ر۰ فی صدی

(۶) کچا کیلا ۱ر۲ فی صدی۔ مچھلی کا تیل ۴۳ر۰ فی صدی۔

جو چوہوں کو یہ غذا روزانہ اتنی مقدار میں دی جاتی تھی جتنی کہ وہ خوب پیٹ بھر کر کھا سکیں۔ "انڈین میڈیکل گزٹ" لکھتا ہے کہ اس غذا کے باعث سب کے سب چوہے بہت کمزور ہو گئے، ان کا نشو و نما رک گیا، ان کی عام صحت خراب ہو گئی۔ ان کے پچھلے پیر ٹیڑھے اور بدنما ہو گئے، ان کے جسم سے بال گرنے لگے، اور ان میں پھیپھڑے کی بیماریاں نمودار ہونے لگیں۔

اس کے بعد تجربات میں تبدیلی کی گئی اور بدل کے طور پر مختلف اقسام کی دوسری غذائیں دی جانے لگیں۔ چاول کے ساتھ ان غذاؤں کا اضافہ کر دیا گیا جن میں کیلسیم اور دوسرے معدنی اجزا اچھی مقدار میں ہوتے ہیں، مثلاً دودھ پھل اور سبز پتوں والی ترکاریاں وغیرہ۔ یہ تجربات مختلف صورتوں میں جاری ہے۔ دہی میں بھی دودھ کی طرح کیلسیم کی مقدار موجود ہوتی ہے۔ مگر دیکھا یہ گیا کہ دہی نے بھوک میں اضافہ کیا اور دودھ نے کیلسیم بہم پہنچایا۔ اس کے بعد ان چوہوں کو املی، پیاز، دارچینی، لہسن وغیرہ کا افشردہ بھی دیا گیا۔ تجربات کے ایک دوسرے سلسلہ میں نوے فی صدی چاول کے ساتھ دس فی صدی مکھن، گھی، شارک لیور آئل یا نباتاتی روغن بھی دیے گئے۔ مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نمودار نہیں ہوا بلکہ چوہوں کی حالت اور بھی بدتر ہو گئی۔ چونکہ یہ تجربات صرف ان لوگوں کے لیے جاری کیے گئے تھے جن کی بنیادی غذا چاول ہی ہے (مثلاً مدراس یا بنگال کے باشندے) اس لیے چاول کے ساتھ "بدل" دیے جاتے رہے، یہاں تک کہ مندرجہ ذیل "طعام نامہ" کامیاب ہوا۔ اُبلے ہوئے چاول ۵۰ فی صدی۔ بنگال کے چنے (پکے ہوئے) ۱۰ فی صدی۔ راگی ۲۰ فی صدی۔ گل اشرفی ۱۰ فی صدی۔ ہرے چنے ۵ فی صدی۔ سبزیاں ۵ فی صدی۔

اس غذائی مرکب سے چوہوں کی حالت بہت بہتر ہو گئی اس سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ وہ غریب عوام اور ان کے ساتھ جو

بالکل سستی چیزیں کھانے پر مجبور ہیں، وہ اس طعام نامہ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ مگر یہ بھی ظاہر ہے کہ پوری غذا میں چاول کی مقدار پچاس فی صدی سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

دانتوں کی بوسیدگی بتانے والا کیمرا۔

علاج دنداں کی تاریخ میں یہ پہلا موقع ہے کہ امریکا میں دانتوں کی بوسیدگی کی اندرونی حالتوں کا فوٹوگراف ایک مخصوص کیمرے کے ذریعہ لیا گیا ہے۔ یہ کارنامہ ڈاکٹر ہیری فرسبی اور ڈاکٹر جے۔ ایم۔ ساانڈرس کا ہے، جو کیلی فورنیا یونی ورسٹی کے تحقیقاتی شعبہ میں ماہرین کی حیثیت سے کام کرتے ہیں۔ انھوں نے پہلے دانتوں کی اوپری جلا دار تہ (مینائے دنداں) کو "کیلسیم امینز" کرنے کا ایک طریقہ ایجاد کیا جس سے دانتوں کی اندرونی جال دار ساخت دکھائی دینے لگی۔ اس کے بعد یہ معلوم ہوا کہ خراب دانتوں کی سطح پر بکٹیر یا یعنی جراثیم کی ایک قلم یعنی جھلی سی بن جاتی ہے۔ اس کے بعد دوسرے جراثیم بھی پہنچنے لگتے ہیں جو دانتوں کے ڈھانچے کو نرم اور بوسیدہ کر دیتے ہیں اور پھر سڑے ہوئے سیال مادے اندر پھیلنے لگتے ہیں یہاں تک کہ اس سیال میں دانت کے ٹھوس اجزا چھوٹے چھوٹے جزیروں کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

مقبولیت و ہر دل عزیزی کا راز۔

وہ کون سی چیز ہے جو انسان کو مقبول و نامقبول یا کامیاب و ناکامیاب بناتی ہے؟ اس کا جواب میچیگین یونی ورسٹی کے ڈائرکٹر، ڈاکٹر لوتھر پرڈرم نے امریکن کالجوں کے اٹھارہ ہزار طلبا پر تجربہ کرنے کے بعد دیا ہے۔ ڈاکٹر لوتھر فرماتے ہیں کہ ہر دل عزیز آدمی میں مندرجہ ذیل اوصاف ہوتی ہیں

(۱) وہ انرجی اور طاقت کارکردگی سے معمور ہوتا ہے اور انھی قابلیتوں کے باعث وہ مواقع کو اپنی گرفت میں لے لیتا ہے۔

(۲) جو چیزیں اس کو آگے بڑھانے والی ہوتی ہیں خواہ وہ چھوٹی ہوں یا بڑی ہوں، ان پر وہ اپنی تمام توجہات اور سرگرمیوں کو مرکوز کر دیتا ہے۔

(۳) وہ اپنے گرد و پیش کے لوگوں سے پوری واقفیت رکھتا ہے۔

(۴) جن لوگوں سے اس کو واسطہ پڑتا ہے ان کی قوت اور کمزوری کو وہ معلوم کر لیتا ہے۔

(۵) خود کو پسندیدہ و ہر دل عزیز بنانے کے لیے وہ ایک خاص انداز و کردار اختیار کرتا ہے۔

گائے کے معدے میں حیاتینوں کی فیکٹری

آپ کو اس تازہ ترین دریافت کی خبر سے تعجب ہوگا کہ گائے کا معدہ ایک "حیاتین ساز کارخانہ" ہے جو صرف گائے ہی کی ضرورت کے لیے حیاتین "ب" گروپ کے تمام اجزا پیدا نہیں کرتا بلکہ ان کی کچھ فاضل مقدار بھی پیدا کرتا ہے جو اس کے ہضم شدہ فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ یہ حقیقت جو پنسلوانیا اسٹیٹ کالج میں معلوم کی گئی ہے اب بہت سے ماہرین سائنس کے لیے باعث توجہ بنی ہوئی ہے۔ گائے کے پیچیدہ معدے کے جس حصے میں خاص طور پر حیاتین پیدا ہوتے ہیں وہ اس کا "پہلا معدہ" ہے جو جگالی کرنے والے جانوروں میں پایا جاتا ہے اور جسے انگریزی میں "رومین" یعنی "جگالی کی تھیلی" کہتے ہیں۔ حیاتینوں کی یہ تیاری گائے کے جسمانی افعال کے ذریعہ نہیں ہوتی ہے بلکہ "پہلے معدے" میں بہت سے بکٹیریا (جراثیم) کی کثرت ہوتی ہے۔ قدیم زمانے سے یہ بات دیکھی جا رہی ہے کہ مرغی کے جو بچے گائے کے گوبر کو کرید کر دانہ چگتے ہیں وہ بہت تن درست و توانا ہوتے ہیں۔ اس کا سبب انھی حیاتینوں کی موجودگی میں ہے۔

انتقاد

بیاضِ ماہر

تقطیع ۸/۲۲×۱۸، ضخامت ۱۲۸ صفحے، قیمت دو رُپے۔

پتہ:- مینجر صاحب کتب خانہ، خان صاحب حکیم محمود علی خاں صاحب ماہر، روشن آرا روڈ، دہلی۔

جناب خان صاحب حکیم محمود علی خاں صاحب ماہر نے، اپنے اور اپنے خاندان کے مجربات اس بیاض میں جمع کئے ہیں۔ اعضا کی ترتیب سے اکثر متعلقہ امراض کی ادویہ بشکل حبوب، معاجین، اطریفلات، سفوف، اقراص، نقوع، روغن، ضماد وغیرہ وغیرہ پیش کی گئی ہیں۔ حکیم صاحب نے اس بات کا خیال رکھا ہے کہ ادویہ ایسی ہوں جو عموماً مل جائیں اور ان کی تیاری میں الجھن نہ ہو۔ صاف اور سادہ زبان میں مفید اور مختصر نسخوں کا یہ مجموعہ ہر معالج کے لیے کارآمد ثابت ہوگا۔ لکھائی چھپائی اچھی ہے۔ ضرورت مند اصحاب اوپر کے پتہ سے یہ رسالہ طلب فرمائیں۔

پاکٹ فارماکوپیا

تقطیع ۱۶/۳۰×۲۰، ضخامت ۱۸۴ صفحے، قیمت چار رُپے

پتہ:- مینجر صاحب کتب خانہ حکیم حافظ قسیم الدین صاحب کھاتولی، ضلع مظفر نگر۔

پاکٹ فارماکوپیا کے مؤلف جناب حکیم حافظ محمد قسیم الدین صاحب فاضل الطب والجراحت،

"دین و دنیا بہم آمیز کہ اکسیر شود"

پر پورا پورا اعتقاد رکھتے ہیں۔ طب قدیم ان کے نزدیک "دین" ہے اور طب جدید "دنیا"۔ ان کا نسخہ شافی یہ ہے کہ ان دونوں کو بنیادی اور فروعی ہر حیثیت سے اس طرح سحق کیا جائے کہ ان کا اپنا وجود باقی نہ رہے اور تیسری چیز جو اپنے رنگ، قوام، بو، ذائقہ میں مختلف ہو، پیدا ہو اور وہی اکسیر ہے۔ اس طرز خیال اور طرز اعتقاد کے حامل طب قدیم کے احیائی تحریک کے وقت بھی موجود تھے۔ اور اب بھی موجود ہیں۔ ہمارے حکیم صاحب اسی اسکول کے ممبر ہیں اور اپنے مضامین، اور اپنے مؤلفات میں اس کی علمی اور عملی طور پر تبلیغ فرماتے ہیں۔

پاکٹ فارماکوپیا میں مؤلف نے طب جدید اور طب قدیم کے معالجات سے پورا پورا استفادہ کیا ہے۔ اس کے نسخوں کی ترتیب میں جدید علم الادویہ کی اکثر ایسی کارآمد اور مفید ادویہ کو سامنے رکھا گیا ہے جن کے افادے سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ مؤلف نے اس بات کا بھی خیال رکھا ہے کہ نسخے مختصر ہوں اور ان کے اجزا آسانی سے دست یاب ہو سکیں۔ امراض مدوّنہ اور غیر مدوّنہ دونوں ہی کا ذکر اس فارماکوپیا میں کیا گیا ہے۔ امراض و علاج کے علاوہ اس فارماکوپیا میں مؤلف نے ایسی معلومات بھی جمع کی ہیں جن کی معالج کو ہر وقت ضرورت رہتی ہے، مثلاً امراض و غذائیں، نقشہ حیاتین، مریضوں کے لیے چند اغذیہ، اوزان و پیمانے اور دیگر تشخیصی معلومات وغیرہ۔ انداز بیان سادہ اور عام فہم ہے، لکھائی چھپائی اچھی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ یہ فارماکوپیا معالجین کے لیے بہت کارآمد ثابت ہوگی۔

صنفِ نازک

تقطیع ۸/۲۲×۱۸، ضخامت ۲۱۰ صفحے، قیمت ایک روپیہ،

پتہ:- مینجر صاحب رسالہ مشیر الاطبا، بیڈن روڈ، لاہور

لاہور کے مشہور طبی رسالہ مشیر الاطبا نے حال ہی میں اپنی خاص اشاعت "صنفِ نازک" کے نام سے شائع کی ہے۔ اس میں صنفِ نازک پر علمی، ادبی، تاریخی، معاشرتی اور طبی حیثیتوں سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ اکثر مضامین مفید اور لائق مطالعہ ہیں۔ ہندوستان کے بعض مشہور لکھنے والوں نے اس کی افادی حیثیت کو بڑھا دیا ہے۔ طبی نوعیت کے مضامین میں شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قرشی اور ڈاکٹر محمد عثمان خاں صاحب کے مضامین پُر از معلومات ہیں۔ مضمون نگاروں کی تصویروں کا اس اشاعت میں اہتمام کیا گیا ہے۔ غرض ادارہ مشیر الاطبا نے ہر ذوق کی تسکین کا سامان اس اشاعت میں کیا ہے۔ لکھائی چھپائی اچھی ہے۔ ٹائٹل خوب صورت رنگین ہے۔

سالنامہ آج کل

تقطیع ۴/۲۲×۱۸، ضخامت ۱۲۴ صفحے، قیمت بارہ آنے

پتہ:- مینجر صاحب رسالہ "آج کل"، راج پور روڈ، دہلی

پندرہ روزہ رسالہ "آج کل" جو مفید ادبی خدمات انجام دے رہا ہے، اس کا علم اکثر ارباب ذوق کو ہو گا۔ اس کے مضامین۔ ترتیب، لکھائی، چھپائی اور کاغذ سب معیاری ہوتے ہیں۔ اس کا ادارہ اس کے سالناموں میں معمول سے زیادہ توجہ اور سرگرمی سے کام لیتا ہے۔ اس لیے اس کے سال نامے بھی اپنی نوعیت اور دلچسپی میں ممتاز ہوتے ہیں۔ یکم جون سنہ ۱۹۴۶ء کا سال نامہ جو اس وقت ہمارے پیش نظر ہے اپنے اندر بہت سی ادبی، علمی، تاریخی، ڈرامائی اور افسانوی دلچسپیاں رکھتا ہے۔ ان عنوانات پر اچھے لکھنے والوں کے مضامین آپ کو اس سالنامہ میں ملیں گے۔ منظومات کا حصہ بھی شعراء کے تازہ کلام سے دل کش بنایا گیا ہے۔ حسب معمول اس نمبر میں مفید اور معلومات افزا تصاویر کا بھی اہتمام کیا گیا ہے۔ تقریباً پندرہ صفحے تصویروں کے لیے وقف ہیں۔ لکھائی چھپائی دیدہ زیب ہے۔ کاغذ دبیز اور اچھا ہے۔ ہمیں اُمید ہے کہ اصحاب ذوق اس سالنامہ کی قدر کریں گے۔

دولت کی بارش کا پرفیومری نمبر

تقطیع ۲۰×۳۰/۱۶

ضخامت ۱۴۶ صفحے، قیمت دو رُپے۔

پتہ: منیجر صاحب رسالہ "دولت کی بارش" جکھڑ ضلع لائل پور

رسالہ "دولت کی بارش" نے حال ہی میں اپنا ایک پرفیومری نمبر شائع کیا ہے۔ اس میں تیل سازی، خوشبو سازی، منجن، کریمز، سنو وغیرہ اشیاء متعلقہ کے نسخے، ان کے بنانے کی ترکیبیں، اور ان کے متعلق ضروری فنی معلومات جمع کی گئی ہیں۔ مجموعی حیثیت سے کارآمد چیز ہے۔ ضرورتمند اصحاب اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ قیمت دو رُپے زیادہ ہے۔ (ا-۶)

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین:-

(ا) کیمیا کے جدید انکشافات "ہارمونس" — ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی۔ ایم۔ ایس۔ سی۔ پی ایچ۔ ڈی۔ ڈی۔ فل (اوکسفورڈ)

(۲) دنیا کی صحت کا چارٹر ———— ادارہ

(۳) میرے بچنے کی کوئی آس نہ تھی ————

(۴) شیشے کے معدے اور ہضم شدہ غذا ———— ڈاکٹر گوبند بہاری لال

(۵) کیا انسان کا وجود باقی نہ رہے گا ———— ڈاکٹر اورلینڈ، پارک

(۶) میری داستان سن لیجیے ———— چارلس۔ بی۔ راتھ

(۷) آدم خور چیتا (سیر و شکار) ———— ادارہ

(۸) سوال و جواب ———— ایڈیٹر

سوال وجواب

بھڑوں کا زہر اور گٹھیا

سوال :۔ ابھی حال کی بات ہے انگریزی اخبار میں ایک واقعہ میری نظر سے گزرا کہ ایک شخص کو جسے گٹھیا کا عارضہ تھا، آٹھ دس بھڑیں لپٹ گئیں اور اس کے سوجے ہوئے گھٹنوں میں خوب نیش زنی کی اور اپنے زہر کے انجکشنوں سے اُسے اور بھی سجا دیا۔ دس بارہ روز کے بعد جب سوجن میں کمی ہونی شروع ہوئی تو دونوں گھٹنے بالکل اپنی اصل حالت پر آگئے! ان میں گٹھیا کی سوجن بھی اب باقی نہ تھی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ بھڑوں کے زہر میں کچھ ایسی خصوصیات ضرور موجود ہیں جن کی وجہ سے گٹھیا کے مریض صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ اس سلسلہ میں آپ کی کیا رائے ہے؟

رامیشور داس، جالندھر پنجاب

جواب :۔ افسوس ہے کہ اس معاملے میں میں آپ کی تشفی نہیں کر سکتا، اس لیے کہ بھڑوں کے زہر کی معالجاتی افادیت سے میں ابھی تک ناواقف ہوں۔ اصل میں ہم زہروں سے علاج کے قائل نہیں ہیں کہ اس میں فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہے۔ میں کہتا ہوں کہ انسان کے علاج کے لیے نباتات و جڑی بوٹیاں کیا کم ہیں جو ہم انھیں چھوڑ کر کیڑے مکوڑوں کے زہروں پر تجربے کریں؟ اس کے علاوہ معاف کیجیے اس خبر میں مجھے اشتہار بازی کی سخت بو آرہی ہے، ہو سکتا ہے کہ اس چیز سے گٹھیا کی کسی آنے والی دوا کے لیے ہمارے ذہنوں کو تیار کیا جا رہا ہو، تاکہ جس وقت وہ دوا مارکیٹ میں آئے تو اس کے فارمولے میں بھڑوں کے زہر کا "سیرم" بھی موجود ہو اور ہمارے ذہن جو اس قسم کی خبریں پڑھ پڑھ کر پہلے ہی سے بہت کافی تیار ہو چکے تھے یہ دیکھتے ہی متاثر ہو جائیں اور اس کی جادو اثری کا پروپیگنڈا خود بھی کرنے لگیں۔

یہ سمجھ لیجیے کہ دنیا میں کوئی ایسی شے نہیں جس کے کچھ فوائد اور کچھ نقصانات نہ ہوں، بھڑ کے زہر کی بھی کچھ نہ کچھ افادی حیثیت ہوگی۔ لیکن یہ خیال رہے کہ ان کے فائدوں اور نقصانات کا صحیح صحیح اندازہ لگا لینا اتنا آسان کام نہیں ہے جتنا سمجھ لیا گیا ہے۔ برسوں تجربات کے بعد بھی یقین کے ساتھ نہیں کہا جا سکتا کہ ہم نے فلاں فلاں دوا میں نقصانات کے سارے امکانات ختم کر دیے ہیں۔ اس لیے کہ تمام انسانوں کے اندرونی تاثرات یکساں نہیں ہوتے۔ ایک چیز سے زید کے جسم پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں عمرو کے جسم پر مرتب نہیں ہوتے۔ اس لیے دواؤں کے اثرات متحقق ہو جانے کے بعد بھی مریض کی شخصیت کا گہرا مطالعہ نہایت ضروری ہے تاکہ جو دوا بھی استعمال کرائی جائے وہ موقع اور محل اور اس کی مزاجی کیفیت کے لحاظ سے بھی صحیح و مناسب ہونی چاہیے۔

میرا نوڈھ سیر ہو چکا ہے۔

سوال :۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر میرا ایک سوال درج رسالہ فرما کر اس کا تسلی بخش جواب بھی عنایت فرمائیں گے۔ میرا پہلا سوال ہے اس لیے اس کا جواب ضرور دیجیے گا میری عمر تقریباً ۴۳ سال ہے۔ اور وزن ایک من دس سیر کے قریب ہوگا۔ میں ہمیشہ ہی سے کمزور رہتا ہوں۔ حالاں کہ آپ کے رسالے کی ہدایات پر جو حفظان صحت سے متعلق آپ، سوال وجواب کے کالموں میں تحریر فرماتے ہیں، برابر عمل کرتا رہتا ہوں۔ یعنے غسل، سیر و تفریح، غم و غصہ اور رنج و فکر سے دور رہنا گہرے گہرے سانس لینا، سبزیاں، دودھ، بالائی، پنیر، تازہ پھل وغیرہ سب ہی کا استعمال کرتا ہوں لیکن طبیعت پھر بھی ٹھیک نہیں رہتی۔ عموماً سر میں درد، معمولی دماغی تھکن اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ کبھی کبھی دو سرے چوتھے روز اور کبھی کبھی روزانہ ترپھلا دودھ سے پھانکتا ہوں۔ آٹھویں دسویں دن سر میں سخت درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے قے وغیرہ بھی ہوتی ہے۔ اور چار پانچ گھنٹے بستر پر لیٹے رہنے سے بھی نیند نہیں آتی۔ میں رات کو عموماً دس ساڑھے دس بجے سو جاتا ہوں اور صبح ساڑھے چار بجے اُٹھنے کا عادی ہوں۔ اٹھتے ہی ایک یا پونا گلاس پانی پی کر رفع حاجت کے لیے چلا جاتا ہوں۔ اس کے بعد داتن (مسواک) وغیرہ کر کے تازہ ٹھنڈے پانی سے نہا کر خدا کی عبادت و گیان دھیان میں لگ جاتا ہوں تقریباً ۲½ یا تین گھنٹے متواتر بیٹھتا ہوں۔ عبادت سے فارغ ہو کر گائے کا ڈیڑھ پاؤ گرم دودھ بطور ناشتہ پیتا ہوں، اور تقریباً ایک بجے دوپہر کو کھانا کھاتا ہوں۔ مجھے بھوک بھی

صحیح نہیں لگتی۔ ہلکے قسم کا کھانا کھلانے کے بعد بھی ڈکاریں آتی رہتی ہیں، پیشاب بھی زیادہ آتا ہے۔ پیشاب میں شکر وغیرہ کچھ نہیں آتی۔ اس کا باقاعدہ امتحان کرایا گیا ہے۔ شربت فولاد، شربت اکسیر، کشتہ فولاد وغیرہ اور کئی دیسی و انگریزی ادویہ بھی استعمال کر چکا ہوں۔ نہ زیادہ گرمی برداشت کر سکتا ہوں۔ نہ زیادہ سردی۔ اس وقت محض ہمت سے کام لے رہا ہوں جو کام چل رہا ہے ورنہ میرا تو ڈھیر ہو چکا ہے۔

تلسی داس۔ خریدار نمبر ۱۱۳ شکارپور

جواب:- میں نے آپ کے مفصل حال پر کافی غور کیا ہے، آپ کی غذا تو تقریباً ٹھیک ہے لیکن دیگر کاموں سے متعلق جو آپ نے اوقات بندی کی ہے۔ مجھے اس میں توازن کی کمی نظر آتی ہے۔ اس کے علاوہ صحت سے متعلق آپ کی حس کچھ ضرورت سے زیادہ تیز ہو گئی ہے جس کی وجہ سے آپ کا ذہن ہر وقت اسی ادھیڑ بن میں لگا رہتا ہے۔ یہ صورت حال چوں کہ جسم سے زیادہ نفس سے تعلق رکھتی ہے۔ اس لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ نیند و دیگر شکایات کی طرف سے قدرے بے فکر ہو جائیے۔ ویسے ہماری تشخیص کے مطابق آپ کے پتے کا فعل صحیح نہیں ہے اور غالباً اسی وجہ سے آنتوں کی حرکت دو و غیر منظم ہو گئی ہے۔ صفرا کی تقسیم کے غیر متوازن ہونے کے سبب کبھی تو صفرا اعضائے ہضم پر تراوش ہی نہیں پاتا یا کبھی ایک دم اتنی بہتات سے آجاتا ہے جس سے دردِ سر اور قے وغیرہ تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ فی الحال آپ حسب ذیل مشورہ پر عمل کیجیے، رام چاہے صحت ہو گی۔

(۱) اگر ہو سکے تو دھیان و گیان کے لیے ایک گھنٹہ سے زیادہ نہ بیٹھیے، لیکن اگر کسی وجہ سے آپ کے لیے یہ ضروری ہی ہو تو اس عبادتی نشست سے پہلے کم سے کم آدھ گھنٹہ تک تیز رفتاری سے کھلی ہوا میں پیدل تفریح کریں۔

(۲) ناشتہ میں صبح دودھ بند کر دیا جائے، اس کے بدلے سنگترہ، سیب وغیرہ پھلوں کا استعمال کیا جائے۔ دودھ رات کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(۳) غذا سے دس منٹ پہلے سوڈا بائی کارب ایک ماشہ تھوڑے سے پانی میں گھول کر پی لیں اور رات کو سوتے وقت اسپغول مسلم ۹ ماشہ دودھ کے ساتھ پھانک لیں۔

(۴) کھانا رات کو سونے سے ساڑھے تین گھنٹے پہلے کھائیں اور کم کھائیں۔ غذائیت رات کے دودھ سے پوری ہو جائے گی۔

(۵) ترپھلہ کا استعمال بالکل بند کر دیا جائے۔

نمبر ۳ میں بظاہر میں نے دوائیں تجویز کی ہیں، لیکن جس طریق پر میں نے ان کے استعمال کی سفارش کی ہے وہ ان دوائی نسخوں سے بالکل مختلف ہے جو عام طور پر تجویز کیے جاتے ہیں۔ ان کا استعمال آپ کے لیے ناگزیر تھا۔ ورنہ اپنے جوابات میں تو میں جہاں تک ممکن ہوتا ہے دواؤں کے استعمال کی سفارش سے اجتناب ہی کرتا ہوں۔

پیدل ہوا خوری آپ کا صحیح علاج ہے، اگر آپ نے اتنی لمبی بیٹھک میں کمی کر دی اور دوسری طرف ہوا خوری میں زیادہ وقت دیا تو یقین ہے کہ یہ تمام شکایات بہت جلد رفع ہو جائیں گی۔

کچھ سمجھ میں نہیں آتا

سوال:- مارچ کا ہمدرد صحت موصول ہوا۔ واقعی ارزاں اور کارآمد شے ہے۔ اقبال حسین صاحب کو (جس اصول کے تحت وہ سانس روکنے کے خلاف ہیں) سانس باہر روکنے کے بھی خلاف ہونا چاہیے۔ کیونکہ سانس کو باہر نکال کر روک دینے سے کاربن ڈائی اوکسائڈ کو باہر نکلنے کا کچھ دیر تک موقع نہیں ملے گا اور اس اثنا میں وہ خون کے ساتھ مل کر جسم میں دورہ کرے گی اور مہلک ثابت ہو گی۔ دوسرے الفاظ میں اس کا مطلب یہ ہوا کہ یوگ، آسنوں میں "پرانایام" (یعنے سانس کو کچھ اندر یا باہر کی طرف روکنا) مضر صحت ہے۔

اس پرچہ میں جو ورزشیں دی ہوئی ہیں یقیناً وہ نہایت مفید ہیں۔ لیکن ورزش ۸ ذرا سمجھ میں نہیں آئی۔ اس ورزش کو بغیر سانس روکے کسی طرح کامیابی کے ساتھ کیا ہی نہیں جا سکتا۔ آپ کہتے ہیں "پیٹ کو جتنا اندر کی طرف کیا جا سکتا ہے کیجیے۔" یہ عمل سانس کو خارج کر کے تو کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے اور پیٹ کے عضلات میں اچھی خاصی تحریک پیدا کی جا سکتی ہے۔ وہ سانس کو اندر رکھتے یا لیتے ہوئے غیر ممکن ہے۔ میری اس بات پر تجربہ شاہد ہے۔ میں ایک عرصہ سے یوگ آسنوں کی ورزشیں کر رہا ہوں "پرانایام" کے ساتھ کر رہا ہوں لیکن مجھے بظاہر اس سے نقصان نہیں پہنچ رہا۔ کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ سانس باہر روکنے سے جسم میں فاسد مادہ جمع ہو رہا ہو اور وہ ایک دن آتش فشاں صورت اختیار کر لے۔ ہمدرد صحت

اس سلسلہ میں تفصیل سے لکھیے اور جو کچھ لکھیے حسب معمول دلیل کے ساتھ لکھیے تاکہ ہماری تسلی ہو سکے ۔ جب آپ نے ہمیں بے چین کیا ہے تو ایسا جواب لکھیے کہ چین آجائے اور ہماری تشفی ہو جائے ۔ اگر فی الواقع یہ مضر ہے تو میں اسے بالکل چھوڑ دوں گا آپ کے پچھلے جواب میں اس کا یوں ہی سرسری سا ذکر ہے ضرورت ہے کہ اس پر تمام پہلوؤں سے روشنی ڈالی جائے ۔

رام سروپ شاہجہان پور نمبر $\frac{915}{3}$

جواب :- آپ کا یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ ماہ مارچ سنہ ۴۶ کے پرچہ میں ورزش ۱ اس حالت میں کی جائے گی جب کہ سانس باہر ہو ۔ میں بھی یہی سمجھتا ہوں اور اس ورزش کو لکھتے وقت اس کا ذکر اس وجہ سے نہیں کیا کہ میں یہ سمجھ رہا تھا کہ اس بات کو تو ہر شخص جانتا ہوگا ۔ لیکن یہ کہیں بھی نہیں لکھا گیا کہ سانس باہر نکال کر روکنا مضر صحت ہے یا یہ کہ اس طرح کاربن ڈائی اوکسائڈ جسم کے اندر رک کر جسم کو نقصان پہنچا سکے گی یہ جناب نے خود ہی اپنی طرف سے فرض کر لیا ہے ۔ میں نے تو سانس اندر لے کر روکنے کے سلسلہ میں لکھا تھا کہ اگر اس کی عادت ڈال لی گئی تو اس سے نقصان نہ پہنچ سکتا ہے ۔ لیکن سانس باہر روک لینے کے سلسلہ میں تو کہیں کچھ لکھا ہی نہیں خود سوچیے کہ جب ہوا ہی اندر نہ ہوگی تو جسم کا کوڑا کرکٹ (کاربن ڈائی اوکسائڈ) کس کے کندھوں پر سوار ہو کر جسم میں پھرے گا اصل میں سانس کا مسئلہ کچھ اختلافی سا ہو کر رہ گیا ہے ۔ اس معاملہ میں میرا اپنا یہ خیال ہے کہ ۵، ۷ سیکنڈ اندر سانس روک لینے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ کچھ فائدہ ہی ہے ۔ وہ یہ کہ اس دوران میں اندر رکی ہوئی ہوا اندرون جسم سے اچھی طرح کوڑا کرکٹ سمیٹ کر باہر لے آئے گی ۔ البتہ میں اس سے زیادہ دیر تک اندر سانس روکنے میں فائدے کے بجائے نقصان دیکھتا ہوں ۔ لیکن اگر آپ کو دیر تک سانس روک لینے ہی میں فائدہ نظر آتا ہو تو آپ کو اختیار ہے آپ کر سکتے ہیں ۔ میرے لیے اس خیال کی تائید جسم انسانی کے متعلق جو کچھ میرا علم ہے اس کی روشنی میں تو بہت مشکل ہے ۔ باہر سانس روکنے کے بارے میں میں قدرے فراخ دل ہوں ۔ میرے نزدیک اگر پندرہ بیس سیکنڈ تک کوئی شخص باہر سانس روک سکتا ہے تو اس سے اس کی آنتوں اور نظام ہضم پر بہت اچھا اثر پڑے گا ۔ ورزش ۱ پیٹ اور آنتوں کی تکلیف کے لیے غایت درجہ مفید ثابت ہوئی ہے ۔ میرا ارادہ ہے کہ ورزش میں سانس لینے کے مختلف طریقوں کو ایک جگہ جمع کر کے ان پر سیر حاصل بحث کروں تاکہ ہمدرد صحت کے قارئین اپنے لیے جس طریقے کو مفید پائیں اختیار کریں ۔

(محمد اقبال حسین)

نیلے ہونٹ اور مسوڑھے

سوال :- (۱) اکثر سگرٹ نوشی کی زیادتی سے یا کسی اور وجہ کر ہمارے مسوڑھے اور ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں جن سے نہ صرف دیکھنے والوں ہی کو نفرت ہوتی ہے بلکہ وہ شخص خود بھی اپنے مسوڑھوں سے نفرت کرنے لگتا ہے ۔ آپ کوئی ایسی ترکیب یا دوا بتائیے جس سے کہ ہونٹوں اور مسوڑھوں پر دوبارہ سرخی آجائے ۔

میلے دانت

(۲) میرے دانت پہلے غیر معمولی طور پر سفید اور چمکیلے تھے ۔ لیکن پان کھانے سے میرے دانتوں کی وہ خوب صورتی اور چمکیلا پن جاتا رہا ۔ اور اب جب کہ میں نے پان بھی کھانا چھوڑ دیا ہے اور منجن بھی استعمال کرتا ہوں میرے دانتوں میں وہ بات نہیں پائی جاتی جو کبھی پہلے تھی ۔ دانتوں اور مسوڑھوں میں اندر کی طرف چونا وغیرہ جم گیا جو کسی طرح چھوٹنے میں نہیں آتا ۔ اس کے لیے آپ مجھے کوئی ایسا علاج بتائیے جس سے یہ جما ہوا چونا چھوٹ جائے اور میرے دانت بالکل صاف ہو جائیں

سید یوسف حسن میرٹھ نمبر $\frac{808}{10}$

جواب :- سگرٹ یا تمباکو نوشی نے جو اثرات آپ کے مسوڑھوں اور ہونٹوں پر چھوڑے ہیں میرے علم میں ان کے دور کرنے کی ایسی کوئی سبیل نہیں ہے کہ آپ ان کا شغل بھی جاری رکھیں اور ان سے پیدا ہونے والے اثرات بھی زائل ہوتے جائیں ہاں اگر آپ تمباکو نوشی کی عادت ترک کر دیں تو البتہ آپ کے ہونٹ اور مسوڑھے بھی اصل حالت پر آجائیں گے اور دانت بھی ۔ اس کا سہل ترین نسخہ یہ ہے کہ پہلے آپ اس عادت کو چھوڑ دیں اور اپنی غذا میں دودھ، سبزیوں کی یخنی، کچی سبز ترکاریوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کر دیں ۔ اور روزانہ علی الصباح کسی کھلے مقام پر ۲۰ ۔ ۲۵ منٹ تک خوب گہرے گہرے سانس لیں ۔ اگر پیدل ہوا خوری کر سکتے ہوں تو یہ اور بھی زیادہ مفید ہوگا ۔ آپ دیکھیں گے کہ دو تین سال کے اندر اندر نہ صرف یہ کہ آپ کے مسوڑھوں اور ہونٹوں کی یہ بدنمائی دور ہو جائیگی بلکہ دانت کا اصل دوبارہ نکل آئے گا اور مسوڑھوں کا وہ گوشت جسے پان کا چونا کھا چکا ہے دوبارہ پیدا

ہوجائے گا۔ یہ سمجھ لیجیے کہ اس صورت حال کا علاج کسی دوا کے ذریعہ نہیں ہوسکتا۔ خواہ آپ تمام دنیا کے طبیبوں اور ڈاکٹروں کو یکجا جمع کرکے کتنا ہی زور لگالیں، اور یہ بھی سمجھ لیجیے کہ اس کے نتائج اتنی ہی مدت میں ظاہر ہوں گے جتنی میں نے مقرر کردی ہے، اس سے جلدی نہیں۔

مجھے دق ہوچکی ہے۔

سوال :- مجھے دق کی بیماری ہوچکی ہے، اب میں کسی حد تک صحت یاب تو ہوچکا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھے کچھ ایسا غذائی پروگرام لکھیے جو مجھ جیسے مریض کے لیے مناسب ترین ہو۔ میں ابھی کافی دبلا بھی ہوں اور چڑچڑا بھی۔

سردار کرپال سنگھ ــ فیروزپور

جواب :- دق کے مریض کو اگر یہ یقین دلادیا جائے کہ اس مرض میں بھی ایک شخص بالکل اسی طرح صحت یاب ہوسکتا ہے جس طرح میعادی بخار اور دیگر امراض میں تو مجھے اس بات کا کامل یقین ہے کہ اس مرض کی تعداد اموات بڑی حد تک کم ہوجائے گی۔ اس مرض میں ایک شخص کو ہلاکت وموت کے قریب لے جانے والی چیز وہ خوف ہے جو ہمارے ڈاکٹر صاحبان نے اس مرض کے سلسلے میں پھیلا دیا ہے۔ ورنہ تپ دق کا وہ مریض بھی یقینی طور پر صحت یاب ہوسکتا ہے جس کے پھیپھڑے میں اچھا خاصا زخم آگیا ہو۔ آپ کو میں غذائی پروگرام تو بتاؤں گا ہی کہ اس مرض کا علاج ہی صحیح ومتوازن غذا سے ہوسکتا ہے۔ لیکن اس سے پہلے میں چاہتا ہوں کہ اس مرض کی طرف سے آپ کے دل میں جو خوف بیٹھا ہوا ہے اسے کسی طرح نکال دوں۔ دق کے ہسپتالوں اور سینی ٹوریموں میں جن اصولوں پر علاج کیا جاتا ہے اول تو ایک غریب آدمی اپنے طور پر چاہے تو اس غریب کے دسترس سے ہی باہر ہیں اور اگر حکومت کے خرچ پر جائے تب بھی وہ سہولت اور نرسنگ میسر نہیں آتی جو ایک پرائیویٹ مریض کو حاصل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ عام طور پر غذائی پروگرام میں انڈے اور مکھن کو کافی اہمیت دی جاتی ہے، حالاں کہ اگر کسی مریض کو یہ دونوں چیزیں بالکل نہ بھی ملیں تب بھی کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ ہمارے نزدیک ایسے مریضوں کے لیے ان غذاؤں کا استعمال نہایت ضروری ہے جن کے استعمال سے خون میں قلویت زیادہ ہو اور تیزابیت کم، اور اس کے ذریعہ کیلسیم (چونا) زیادہ سے زیادہ جسم میں پہنچے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ خون میں پھیپھڑے کی خراب وشکستہ بافتوں کو درست کرنے اور خراب شدہ حصہ کو چاروں طرف سے ملفوف کرکے صحیح ونیز درست پھیپھڑے سے علیحدہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوجائے گی۔ اگر کسی کے خون میں یہ صفت پیدا ہوگئی ہے تو اس کا صحت یاب ہونا یقینی ہے اور اگر اس نے اپنی غذا میں اس اصول کو پیش نظر رکھا تو اس کے پھیپھڑے یا جسم کے دوسرے حصوں میں دق کے جراثیم کو پرورش پانے کا سرے سے موقع ہی نہیں ملے گا۔ ایسی غذائیں جو خون میں قلویت پیدا کرنے والی ہیں ایسی نہیں ہیں جو ایک اوسط درجے کی آمدنی رکھنے والے شخص کی قوت خرید سے باہر ہوں۔ ان میں دودھ کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اس کے بعد ترکاریوں کی یخنی کا نمبر ہے۔ گاجر، مولی، شلغم، پالک کا ساگ، ٹماٹر اور آلوؤں کی چھیلن وغیرہ وغیرہ کو بیس تیس منٹ خوب اُبال کر ان کا پانی حاصل کرلیا جائے۔ اسے میں ترکاریوں کی یخنی کہتا ہوں۔ اسے نمک ڈال کر ذائقہ دار بنایا جاسکتا ہے اس کا استعمال بھی خون میں تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ گوشت کی یخنی بھی استعمال کی جاسکتی ہے لیکن کم۔ روٹی گیہوں پورے گیہوں کا پسا ہوا آٹا استعمال کیا جائے اور ہمیشہ کم کھائی جائے۔ رس دار پھلوں کا جتنا استعمال کیا جائے کم ہے۔ گاجر، مولی، سلاد اور ٹماٹر کا کچا کھانا بھی آپ کے لیے مفید رہے گا۔

علے الصباح پیدل ہواخوری اور کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا آپ کے لیے نہایت ضروری ہے، غذا کے ساتھ اس کا بھی اتنا ہی اہتمام کیجیے کہ پھیپھڑے کی اصل غذا ہوا ہے۔ اگر یہ نہ ملے گی تو کچھ بھی نہ ہوگا۔ اس پروگرام پر آپ نے عمل کرلیا تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کا وزن بہت جلد بڑھ جائے گا اور مزاجی کیفیت بھی ٹھیک ہوجائے گی۔ اس قسم کی لمبی بیماری میں عام طور پر مزاجی کیفیت خراب ہوجاتی ہے۔ جیسے جیسے آپ کی جسمانی ودماغی کمزوری رفع ہوتی جائے گی آپ کا چڑچڑاپن بھی جاتا رہے گا۔ دودھ اگر میسر آسکے تو خالص استعمال کیا جائے اور تمام دن میں سیر بھر تو ضرور پیا جائے۔

فوراً نیند آجاتی ہے

سوال :- (۱) میری صحت بہت اچھی ہے، ہر روز بلاناغہ صبح پانچ بجے سیر کے لیے جاتا ہوں، اوسطاً ۲ میل کا سفر ہوجاتا ہے لیکن رات کو کھانا کھانے کے بعد جب کتاب لے کر بیٹھتا ہوں تو فوراً نیند آجاتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ ذرا تفصیل سے

جواب دیجیے۔

کتنے بادام اور کتنی منقی

(۳) مارچ سنہ ۴۶ء کے پرچہ میں حافظہ و بینائی کے لیے جو نسخہ لکھا ہے یعنی اول اول چار بادام کی گریاں اور چار دانہ منقی کے اسی طرح آٹھ دس روز میں آٹھ باداموں تک کھانے لگیے ــــــ اس سلسلہ میں آپ مجھے یہ بتائیے کہ کیا بادام کی گری کا چھلکا اُترا ہوا ہو؟ دوسرے اگر میں پہلے ہی روز آٹھ دس دانے منقی کے کھانا شروع کر دوں اور رفتہ رفتہ تعداد بڑھاؤں تو کوئی حرج ہے۔ یعنے میں اگر بیس بیس بادام و منقی ایک دم کھانا چاہوں تو کھا سکتا ہوں؟ دونوں کے جواب سے آگاہ کیجیے۔

ممبر خریدار نمبر ۳۳۴ ، راولپنڈی

جواب :میں سمجھتا ہوں کہ وہم کا علاج ہم طبیبوں کے دائرہ عمل میں تو آتا نہیں، اس سلسلے میں دماغی و نفسیاتی علاج کے ماہروں سے رجوع کیا جائے تو زیادہ مناسب ہوگا۔ حضرت اللہ تعالےٰ نے دن کام و محنت کرنے کے لیے بنایا ہے کہ انسان اس میں اپنی معاش و دیگر ضروریات زندگی سے متعلق کام کاج کرے اور رات سونے کے لیے بنائی ہے۔ اگر آپ کو رات کے وقت نیند آتی ہے تو اس میں حرج کون سا ہے جب نیند آئے فوراً سو جایا کیجیے۔ لوگ ہم سے رات کو نیند نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں اور اس کے لیے ہزاروں روپے کی رقم تک خرچ کرنے کو تیار ہوتے ہیں اور آپ ہیں کہ رات کو نیند آنے کی شکایت کر رہے ہیں۔ خدارا اس وہم کو اپنے ذہن سے نکال لیے اور رات کو نیند آنے پر فوراً سو جائیے کہ یہ صحت کی علامت ہے۔ جلدی سوئیے اور صبح سویرے اٹھیے۔ آخر اس پر آپ کیوں نہیں عمل کرتے؟ اگر ایسا ہی آپ کو مطالعہ کا شوق ہے تو ۷-۸ گھنٹے نیند لینے کے بعد صبح اٹھ کر مطالعہ میں مصروف ہو جائیے، نہایت اچھا وقت ہے۔ اس وقت جو کچھ آپ پڑھیں گے آپ کا حافظہ کا ریکارڈ کیپر بھی اسے سنبھال کر رکھے گا اور وقت پڑا آپ کے کام بھی آئے گا۔

(۲) آپ کے دوسرے سوال جزو بھی کچھ عجیب ہے بادام کی گری کا چھلکا نہیں اتارا جائے گا اور نہ انھیں پانی میں بھگویا جائے گا۔ اگر ایسا کرنا ضروری ہوتا تو میں اپنے جواب میں اسی طرح بتاتا۔ اور یہ بات بھی آپ نے خوب پوچھی کہ اگر چار باداموں کے بجائے آٹھ یا دس بیک وقت کھانا چاہیں تو کھا سکتے ہیں؟ ــــــ آپ بیس کے متعلق دریافت کرتے ہیں۔ میں کہتا ہوں کہ اگر ایک شخص بیک وقت ۴۰ یا ۵۰ بادام کی گریاں کھانا چاہے تو کھا سکتا ہے، یہاں اس پر تو کوئی بحث ہی نہیں۔ میں نے جس طرح اور جس طریق پر بادام و منقی کھانے کو بتایا ہے اس میں آپ کو کیا دقت محسوس ہوتی ہے؟ کیا آپ کے خیال میں میں نے کچھ تکلف سے کام لیا ہے؟ میرے نسخہ میں اگر آپ اس تدریج پر عمل کریں گے جو میں نے مقرر کی ہے تو آپ کو بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔ ویسے آپ کا جی اگر بہت سارے بادام کھانے کو چاہتا ہے تو کھائیے۔ میں نے تو آپ کو روکا نہیں ہے۔ میرے نزدیک باداموں اور منقے کا استعمال جس طریق پر آپ کے دماغ، حافظہ اور بینائی کے لیے مفید ہو سکتا تھا، میں نے بتا دیا۔ آپ کے سوال کا جواب دینے میں تاخیر ہوئی ہے۔ اصل میں بہت سے لوگوں کی طرف سے ہمارے پاس اسی قسم کے استفسارات آتے ہیں اور جب ان کا جواب نہیں دیتے تو ان کی طرف سے یاددہانی کے خطوط کا تانتا بندھ جاتا ہے۔ آپ خود غور فرمائیے کہ اگر ہمدردِ صحت میں ہم شخصی یا ذاتی نوعیتوں کے سوالات کے جوابات دینے لگ جائیں تو دوسرے لوگوں کو ان سے کیا دلچسپی ہوگی کہ وہ انھیں پڑھیں ہمیں تو یہ چاہیے کہ ہم محض ایسے سوالات کا جواب رسالے میں دیں جن سے سب لوگوں کو فائدہ پہنچے۔ ہمارے ناظرین سوال کرتے وقت ہماری ان دقتوں کو محسوس کریں گے تو یہ مسئلہ خود بخود حل ہو جائے گا۔

رخساروں پر بدنما داغ

سوال : میرے چہرے پر تقریباً چار سال سے برابر مہاسے نکل رہے ہیں۔ بہت ولایتی صابن اور قیمتی سنو استعمال کیے لیکن نتیجہ صفر رہا۔ یہاں تک کہ اب ان مہاسوں کی بدولت رخساروں پر بے شمار گہرے گہرے بدنما داغ ہو گئے ہیں۔ کیا آپ کوئی ایسی دوا یا تدبیر بذریعہ ہمدردِ صحت بتا سکتے ہیں جو ان مہاسوں کی پیدائش کو مستقلاً روک دے۔ عنایت ہوگی۔

محمد ظفر، دانا پور　۱۳۹۴

جواب : اصل میں صابن اور کریمیں مہاسوں کا علاج ہیں ہی نہیں کہ ان کے استعمال کرنے سے آپ کو آرام ہو جاتا۔ ان سے زیادہ سے زیادہ جو فائدہ پہنچ سکتا ہے وہ بس اسی قدر ہو سکتا ہے کہ وہ چہرے کو ذرا صاف کر دیں، اور مہاسوں کو نرم کر دیں، لیکن مہاسے چہرے پر کہیں باہر سے آکر تو لگ نہیں جاتے جو یہ صابن اور کریمیں انھیں دھو کر صاف کر دیں۔

یہ تو جسم میں سے پھوٹتے ہیں۔ ان کے اصل سبب کو دور کیا جائے تو یہ چہرے پر نکلنا بند ہو جائیں گے

بات یہ ہے کہ مہاسوں کے متعلق ابھی تک صحیح صحیح یہ نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ اندرون جلد کس قسم کے تغیرات واقع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے مہاسے پیدا ہوتے ہیں، ویسے ہم یہ بات تو یقین کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ مہاسے ان ہی لوگوں کو ہوتے ہیں جن کے خون کا کیمیائی توازن صحیح نہیں ہوتا اور وہ قبض اور ہضم کی شکایت میں عام طور پر مبتلا رہتے ہیں۔ عورتوں میں عموماً حیض کی خرابیاں مہاسوں کا سبب ہوتی ہیں۔ اس لیے اس کا صحیح علاج تو یہی ہے کہ پہلے ان خرابیوں کو دور کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس دوران میں آپ چہرے کی بدنمائی کو دور کرنے کے لیے چاہیں تو ابٹنہ، کریم، سنو اور ایسے صابون استعمال کر سکتے ہیں جن کے استعمال سے مہاسے جاتے رہتے ہیں خون کے کیمیائی توازن کو قائم رکھنے کے لیے دوائی علاج میں ساگی کا استعمال دودھ کے ساتھ نہایت مناسب رہے گا۔ اور غذا میں سبزیوں، ترکاریوں اور پھلوں کا کثرت سے استعمال نہایت ضروری ہے۔ چھاچھ یا دہی کی لسی بھی اس کے لیے مفید ہے۔ اس طرح اگر غذا ٹھیک کر لی گئی تو آپ دیکھیں گے کہ دو تین ماہ کے اندر اندر آپ کا چہرہ مہاسوں سے پاک ہو جائے گا۔ عورتوں کے لیے بھی یہی علاج مناسب ہے لیکن اگر ان کے ایام میں بھی خرابی موجود ہے تو اس کے سلسلہ میں باقاعدہ طبیب سے رجوع کرنا چاہیے۔

شادی کس عمر میں کی جائے؟

سوال (۱) مرد و عورت کی شادی کس عمر میں ہونی بروئے طب صحیح ہے، اور اگر اس مقرر کردہ عمر میں شادی کا بندوبست نہ ہو سکے تو کیا اس سے اعضائے تناسل یا جسمانی صحت پر کچھ مضر اثرات پڑنے کا خدشہ تو نہیں رہے گا؟

(۲) میرا ایک دوست جس کی عمر ۲۳-۲۴ سال کی ہوگی ابھی تک غیر شادی شدہ ہے، سیر و تفریح اور ورزش کا عادی ہے اور تقریباً ایک سال سے لاہور میں کتابت (خوش نویسی کا کام) کر رہا ہے۔ جب سے یہ کام شروع کیا ہے اس کے بال سفید ہو رہے ہیں اور کتابت سے دماغ کو اچھی خاصی کوفت و پریشانی لاحق رہتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ کیا فن کتابت بلحاظ صحت مضر تو نہیں ہے؟ ایسی ہدایات بھی دیجیے جن پر عمل پیرا ہو کر کتابت پیشہ اصحاب اپنی صحت قائم رکھ سکیں۔

خریدار نمبر ۱۱۱ لاہور

جواب: (۱) عام طور پر عورت و مرد کے جسمانی نشو و نما کی تکمیل بیس پچیس سال تک مانی گئی ہے۔ اگر اس دوران میں ان کی شادی ہو جاتی ہے تو بالکل صحیح ہے، لیکن اس کے لیے ہم کوئی ایسا لگا بندھا قانون نہیں بنا سکتے جو تمام انسانوں کے لیے یکساں طور پر مناسب ہو۔ اٹھارہ سال کی عمر میں بھی شادی کی جا سکتی ہے اور اس سے مرد یا عورت کو کسی قسم کا کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ ہاں ۲۵ سال کے بعد دور انحطاط شروع ہو جاتا ہے اس کے بعد شادی میں جتنی دیر کی جائے گی اتنا ہی نقصان کا احتمال ہے۔ اصل میں جو عضو جس کام کے لیے ہے اس سے کام لینا منشائے قدرت کے عین موافق ہے۔ اب اگر اسے خواہ مخواہ معطل رکھا جائے تو اس سے جو نقصانات اس عضو کو پہنچ سکتے ہیں وہ تو بہر حال پہنچ کر رہیں گے۔ اسی طرح اگر اعضائے جسم سے ان کی قوتوں سے بہت زیادہ کام لیا جائے تب بھی انھیں نقصان پہنچے گا اور وہ جلد ناکارہ ہو جائیں گے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اگر عمر طبعی کو پہنچنے کے بعد کچھ ناگزیر حالات کی بنا پر ۵-۶ سال تک شادی کا بندوبست نہ ہو سکے تو ایک تندرست و صحیح الجسم آدمی کو اس تعطل سے جو نقصان پہنچ جاتا ہے اس کی تلافی خود بخود ہو جایا کرتی ہے بشرطیکہ وہ شخص اپنے افعال و اعمال میں اعتدال کو ملحوظ رکھے۔

(۲) کتابت کے پیشہ سے بال سفید ہونے کا براہِ راست تو کوئی تعلق نہیں معلوم ہوتا۔ ایک ایسا شخص روزانہ ورزش و سیر تفریح کا بھی عادی ہو اور ان میں ایک دو گھنٹہ جسمانی و دماغی تفریح پر بھی صرف کرتا ہے تو بظاہر پیشہ کتابت سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچنا چاہیے۔ آپ کے دوست کو اگر اس کام سے دماغی کوفت و پریشانی لاحق ہو رہی ہے تو انھیں چاہیے کہ ان اسباب کی تلاش کریں جن کی بنا پر ان کے اندر کتابت کے خلاف ایک قسم کی نفسیاتی بغاوت پیدا ہو رہی ہے اور اگر ان اسباب کو دور نہیں کیا جا سکتا تو پھر کوئی دوسرا پیشہ اختیار کر لیں جو اس سے زیادہ طبیعت کے موافق ہو۔

کتابت پیشہ لوگوں کے لیے صبح کی ہواخوری، دودھ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ ورنہ سخت قسم کے قبض و دوران سر کے عوارض میں ان کے مبتلا رہنے کا امکان ہے۔ پیشہ کتابت ہی کے لیے نہیں بلکہ یہ پروگرام

تو ہر اس شخص کے لیے ضروری ہے جسے ایک جگہ بیٹھ کر اپنی معاش کے لیے کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر کچھ تھوڑی سی ورزش بھی کر لی جائے، اور کھلی ہوا میں ہاتھ پیر بھی ہلا لیے جائیں تو اس سے آنتوں اور پیٹ پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔

آپ سے دو سوال

سوال: تقریباً چھ ماہ سے "رسالہ ہمدرد صحت" کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ حقیقت میں نہایت کامیاب رسالہ ہے اور اس کے ذریعہ انسانیت کی ایک بہت بڑی خدمت انجام دی جا رہی ہے۔ یہ بھی اپنی جگہ ایک واقعہ ہے کہ آپ کا رسالہ بازاری اشتہار بازی سے بالکل پاک ہے۔ کیا ہی اچھا ہو کہ اس کا ایک ورق طبی چٹکلوں کی اشاعت میں وقف کر دیا جائے، تاکہ اس کی مدد سے معمولی تکالیف دور کر دی جایا کریں۔ آپ کی خدمت میں دو سوال ارسال کر رہا ہوں۔ ان کا جواب ہمدرد صحت کے کالموں میں دے کر ممنون فرمائیے۔

(۱) فوطے میں آنت اتر آنے کے کیا اسباب ہیں، طب کی رو سے اس کا کیا علاج ہے۔ عام طور پر ڈاکٹروں کی رائے تو اپریشن کے حق میں ہوتی ہے۔ اگر اپریشن نہ کرایا جائے تو کیا نقصانات پیدا ہو سکتے ہیں!

(۲) ہسٹیریا یعنی اختناق الرحم کے کیا اسباب ہیں اسے کس طرح روکا جا سکتا ہے؟

نمبر خریداری ۱۴۵ ، اجمیر

جواب: آپ کی ہمدرد نوازی کا شکریہ۔ ہر چند ہم ایک بہت بڑے دواخانے کا کاروبار چلا رہے ہیں۔ لیکن اس رسالے کی معرفت ہماری یہی کوشش رہتی ہے کہ لوگ زیادہ سے زیادہ صحت کے اصولوں سے واقف ہوں۔ صحیح و متوازن غذا کا استعمال سیکھیں اور رہنے سہنے کے صحیح اصولوں پر عمل کریں تاکہ ان کے بیمار پڑنے کے امکانات کم سے کم ہوتے جائیں۔ پہلے تو ہم نے اس رسالے میں بے شمار طبی چٹکلے شائع کیے ہیں، لیکن جب ہم نے انھیں قیام صحت کے لیے کچھ زیادہ مفید نہیں پایا، تو ان کی اشاعت بند کر دی۔ اگر آپ ہمارے "سوال و جواب" کے کالموں کا باقاعدہ مطالعہ کرتے رہیں تو آپ کو بیسیوں ایسی چیزیں معلوم ہو جائیں گی جن کی مدد سے آپ نہ صرف معمولی تکالیف دور کر سکیں گے بلکہ اکثر ایسے امراض کا مداوا بھی آپ کو معلوم ہو جائے گا جن سے چھٹکارے کا تصور بھی آپ بغیر طبیب کے نہیں کر سکتے۔

(۱) آنت اتر آنے کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ سب سے پہلے میں آپ کو یہ بتاؤں کہ آنت فوطے میں اترتی کس طرح ہے کنج ران (ران اور پیڑو کا مقام اتصال) میں ایک قدرتی سوراخ ہوتا ہے جس کے راستے فوطوں میں گلٹیاں اور ان سے متعلق ڈوریاں اترتی ہیں۔ قبض اور ریاحوں وغیرہ کے متواتر دباؤ سے جب یہ سوراخ کشادہ ہو جاتا ہے تو آنت کا کچھ حصہ بھی فوطوں کی تھیلی میں اترنے لگتا ہے۔ بعض مرتبہ الٹی سیدھی ورزشیں کرنے میں بھی کچھ ایسے جھٹکے لگتے ہیں کہ ان سے بھی آنت ان سوراخوں کے ذریعہ اترنے لگتی ہے۔ اس کا مؤثر علاج طب یونانی یا دیگر ایسے طریقہ ہائے علاج میں نہیں ہے جو محض دوائیں کھا کر اس صورتِ حال کا علاج کرنا چاہتے ہیں۔ اس وقت تک اس مرض کا علاج بس اپریشن ہی ہے۔ اس کشادہ سوراخ کو ٹانکوں ہی کے ذریعہ تنگ کیا جا سکتا ہے۔ دواؤں کے ذریعہ اس کا تنگ یا چھوٹا کرنا محال ہے۔ البتہ قبض کو رفع کرنے والی اور ہضم کی اصلاح کرنے والی تدبیر یا دواؤں کے ذریعہ آنت کے بار بار اترنے کو کم ضرور کیا جا سکتا ہے۔

(۲) ہسٹیریا یا اختناق الرحم کے بھی بہت سے وجوہ ہیں اور اس مختصر سے جواب میں اس کے تمام اسباب پر بحث کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ بس مختصراً اتنا سمجھ لیجیے کہ عورت پر شہوتِ نفسانی کا غلبہ اور اس کا فرو نہ ہونا، جوانی میں مناسب وقت پر شادی کا نہ ہونا، ایام حیض میں خرابیوں کا ہونا، جذبات کو بھڑکانے والے ناولوں اور داستانوں کا مطالعہ کرنا، یہ تمام اس مرض کے اسباب ہیں اور صحیح علاج کے ذریعہ ان اسباب کا تدارک ہی اس مرض کا تدارک ہے۔ کبھی آئندہ اشاعت میں اس مرض پر ایک مستقل مضمون شائع کیا جائے گا جس میں اس کے اسباب و صحیح طریقۂ علاج پر سیر حاصل بحث کی جائے گی۔

لیکن ماءالحیات اور قرص سحر نے اس کو دوبارہ زندگی عطا کردی۔

یہ مریضہ سل ودق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنادیا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہوگئی تو اس نے ہمدرد دواخانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بیحد دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دواخانہ نے دق اور سل کی دو مجرب دوائیں ماءالحیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

ماءالحیات ہمدرد دواخانہ کا وہ نایاب عرق ہے جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دواخانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن میں پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہوجاتے ہیں یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کردیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کھوئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ ماءالحیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تن درست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جاچکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تن درست ہوچکے ہیں۔

ماءالحیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش بھیجتے وقت بذریعہ ریل طلب کیجیے ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام کی غرض سے ان بے نظیر دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی قرص سحر فی ٹکیہ دو آنے اور ماءالحیات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے دو روپے روزانہ ایک ٹکیہ اور دو تولہ عرق دیا جاتا ہے۔

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

منیجر صاحب ہمدرد دواخانہ

"میں زندگی سے مایوس ہوچکی تھی آپ کی دوا نے مجھے بچالیا معلوم نہیں اس میں کیا اثر تھا کہ میں معجزانہ طور پر بچ گئی۔ بخار جاتا رہا کمزوری میں کمی ہوگئی ہڈیوں کی سوزش کم ہوگئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے بلغم کا معائنہ کرایا تو دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔"

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ہمدرد منجن رجسٹرڈ
مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کر دیتا ہے
ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید
دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے
منھ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلتے ہوئے
دانتوں کیلیے مفید ہے خون اور پیپ روکتا ہے داڑھ اور دانت
کیلیے اکسیر ہے۔

صافی
خون صاف کرنے کے لیے
دس خوراکیں
قیمت صرف ایک رُپیہ
ہمدرد دواخانہ، دہلی
Safi
صافی
Hamdard

ایکٹریسیں اپنے آپ کو کس طرح خوبصورت بناتی ہیں؟
ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریسوں کو
خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہوگیا ہے۔ یونان کی عورتوں
کا قاعدہ تھا کہ وہ
معدہ کو صاف کرتی تھیں
تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان
کی ایکٹریسیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد
دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے
اس لیے وہ خوبصورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔
نمک جالینوس رجسٹرڈ
نمک جالینوس
معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک صاف
رکھتا ہے۔ بدہضمی اور دائمی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی
صلاحیت بخشتا ہے خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے
قیمت۔ فی شیشی صرف ۱۲ آنے
پرچہ ترکیب شیشی کے ہمراہ ہے
ہمدرد دواخانہ۔ لال کنواں، دہلی
ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نونہال گھر میں رکھتی ہے
کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، بدہضمی، دستوں
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنٹی فک اصولوں پر تیار کی
گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزا ڈالے
گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تن درست
بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایات
ہمدرد دواخانہ، دہلی
NAUEH

یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ میں ایکبار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی
اس کی ایک سہیلی نے اسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دواخانہ کی تیارکردہ ماھواری
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے
وہ بالکل تن درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ایام کب ہوتے ہیں
ماھواری
حیض کی خرابیوں کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی بندش کے لیے بے
حد مفید ہے اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکالیف اور شکایتیں
حیرت انگیز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر
ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت: فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے
ہمدرد دواخانہ، دہلی
SADURI
کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
سل اور دق کا پیش خیمہ ہے
استعمال کیجیے
صدوری رجسٹرڈ
ہو۔ صدوری اکسیر ہے۔
قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔
ہمدرد دواخانہ، دہلی

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت دہلی

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی | مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد: ۱۵ | فہرست مضامین نومبر ۱۹۴۶ء | نمبر: ۵

قیمت سالانہ، ایک روپیہ | فی پرچہ، تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

دیسی طب کی حفاظت اور ترقی کا مسئلہ

انٹرم گورنمنٹ کے ممبر صحت و تعلیم کی خدمت میں

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی کمیٹی تحفظ طب ہائے قدیم

کا

میمورنڈم

ہم آئندہ صفحوں میں اس میمورنڈم کو نقل کر رہے ہیں جو کمیٹی تحفظ طب ہائے قدیم کے ارکان نے اپنے صدر حکیم عبد الحمید کی صدارت میں ۹ اکتوبر سنہ ۴۶ء کو انٹرم گورنمنٹ کے ہیلتھ ممبر سر شفاعت احمد خاں کی خدمت میں پیش کیا۔ اور اس کے نتیجے میں ہیلتھ منسٹرز کانفرنس میں دیسی طبوں کی علمی تحقیق اور طبیبوں اور ویدوں کو ہندستان کی صحت کی اسکیموں میں شریک کرنے کے لیے ریزولیوشن پاس ہوا۔

کمیٹی تحفظ طب ہائے قدیم آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس نے اپنے عام اجلاس منعقدہ ۴ جولائی سنہ میں بھور کمیٹی پر غور کرنے کے لیے بنائی تھی۔ اس کمیٹی کے ارکان یہ ہیں:-

(۱) حکیم عبد الحمید ڈائرکٹر ہمدرد صحت (چیرمین)
(۲) کوی راج ہری رنجن مزومدار ایم۔ اے۔
(۳) حکیم محمد الیاس خاں جنرل سکرٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس۔
(۴) کوی راج پنڈت گنیش دت سارسوت بی۔ اے۔
(۵) کوی راج گوردن ایم۔ ایس۔ سی۔
(۶) خان صاحب حکیم محمود علی خاں
(۷) کوی راج کیشو پرشاد اترپیشکا چارید دھوتری سکرٹری ویدک سبھا۔

"ہیلتھ سروے اینڈ ڈویلپمنٹ کمیٹی" کی رپورٹ کے خلاف دیسی طبوں کے حاملین میں ناراضگی اور نفرت کا جو عام پایا جاتا ہے اور جس کا اظہار ان کی مختلف انجمنیں سات مہینے سے کر رہی ہیں، اس سے یہ کسی طرح نہیں سمجھنا چاہیے کہ وہ کمیٹی کے ارکان کی محنت اور جرأت کی داد دینے میں بخل سے کام لے رہے ہیں۔ ان کو اس کا احساس ہے کہ ہندستان کے صحت کے جائزہ کی بھور کمیٹی کے ارکان نے سب سے پہلی اور بڑی حد تک کامیاب کوشش کی ہے اور اس کی تجاویز بہت حد تک مفید ہیں۔ اس نے یقیناً ایک وسیع میدان اپنایا بلکہ یہ کہنا بھی صحیح ہوگا کہ جن جن میدانوں کی وسعت کو پورا پورا اندازہ بھی نہیں ہوا تو انھیں بھی اس نے پار کرنے سے دھیان رکھا ہے۔ اسی لیے ہم اس رپورٹ کے کو بڑی بھی سمجھتے ہیں۔

یہ میمورنڈم جس کا مقصد محض دیسی طبوں کے حاملین کی شکایتوں کو حکام تک پہنچانا اور ان کے دکھ درد کا مختصر خاکہ پیش کرنا ہے، اس کا متحمل نہیں ہو سکتا کہ بھور کمیٹی کی رپورٹ پر مجموعی طور پر تبصرہ کیا جائے اور اس سے جو فوائد

ذرائع تحقیق کو بہتر نہ کرنے اور حاصل شدہ ذرائع کی مکمل تحقیق نہ کرنے میں سرزد ہوئی ہیں ان کے اظہار کا بھی یہ موقع نہیں ہے۔ ان باتوں کے علاوہ کمیٹی نے اپنی جوش نما سفارشات کے عملی پہلوؤں پر جس طرح نامکمل غور کیا ہے اس کا اظہار سنٹرل اسمبلی کے اجلاس مورخہ ۹ مارچ سنہ ۱۹۴۶ء میں کئی ممبروں نے کیا ہے۔

یہ حقیقت غور کرنے والے کو حیرت میں ڈالنے کے لیے کافی ہے کہ جو کمیٹی ہندستان کے وسیع صحتی جائزے کے لیے اٹھی اور ۲۹ مہینے تک اپنے مباحث کو جاری رکھے وہ ان دیسی طبوں کی تحقیق کے لیے وقت نہ نکال سکے جو ہندستان کی اسی سے نوے فی صدی باشندوں کی طبی خدمت خاموشی کے ساتھ انجام دے رہی ہیں اور جن کو ہندستان کے اکثر صوبوں میں حکومت کی کسی حد تک سرپرستی بھی حاصل ہے اور جو محض اسی امداد پر زیادہ اور مفید کام کر دکھانے کی صلاحیت کو بار بار ظاہر کر چکی ہیں۔ دیسی طبوں کے حامیوں کے نقطۂ نظر سے بھور کمیٹی کی رپورٹ اس وجہ سے بھی ناقص ہے کہ اس میں دیسی طبوں کے وسیع جائزے کو بالکل نظر انداز کر دیا گیا۔ حالاں کہ چاہیے تھا کہ کمیٹی برطانوی ہند کے سب صوبوں میں دورہ کرکے پرائیویٹ دیسی معالجین کی خاموش طبی خدمات کو دیکھتی اور حکومتوں کی سرپرستی میں دیسی طب کے جو ادارے قائم ہیں ان میں مریضوں کے اعداد و شمار فراہم کرتی، اور حکومتیں اس سلسلے میں جو خرچ کر رہی ہیں اس کے جواز اور عدم جواز کو ان اعداد و شمار کی روشنی میں پرکھتی اور دیسی ریاستوں میں دیسی طبوں کی جو سرپرستی کی جا رہی ہے اس کا اچھی طرح جائزہ اس خاطر لیتی کہ اگر برطانوی ہند میں بھی ان طبوں کی وسعت قلب کے ساتھ امداد کی جائے تو وہ کس حد تک عوام کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔ اس کے ساتھ بھور کمیٹی کا فرض تھا کہ دیسی طبوں کے نمائندوں کو اپنی کمیٹی میں شامل کرتی تاکہ وہ اسے ہر ممکنہ امداد پہنچاتے۔

دیسی طبوں کے ساتھ بھور کمیٹی کی اس غفلت اور ناانصافی پر پریس نے جس انداز میں تبصرہ کیا ہے وہ کمیٹی کے ارکان کے لیے ایک سبق ہونا چاہیے۔ ملاحظہ ہو "بمبئی کرانیکل" (۲۸ مارچ سنہ ۱۹۴۶ء) کا لیڈنگ آرٹیکل، "ہندستان ٹائمز" دہلی (۲۴ مارچ سنہ ۱۹۴۶ء) "ڈان" دہلی (۲۵ مارچ سنہ ۱۹۴۶ء) "سرچ لائٹ" پٹنہ (۱۰ مارچ سنہ ۱۹۴۶ء)۔ "بمبئی کرانیکل" کے لیڈنگ آرٹیکل کا ایک اقتباس یہاں درج کرنا مفید ہوگا۔ اخبار کمیٹی کے عذر ہائے لنگ پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھتا ہے:

> "رپورٹ نے طبی امداد کے معاملہ میں دیسی طبوں اور ہومیوپیتھی کے ساتھ انصاف سے کام نہیں لیا اور اس کی توقع کی بھی نہیں جا سکتی تھی جب کہ بھور کمیٹی میں ان طبوں کا ایک بھی نمائندہ شامل نہیں تھا۔ کمیٹی نے جہاں اور کمیٹیاں صحت و علاج کی تحقیق کے لیے بنائی تھیں وہاں اسے ایک کمیٹی بنانی چاہیے تھی جس میں طبیہ کالج دہلی کے ایک سپرنٹنڈنٹ اور دوسرے لائق وید اور حکیم اور دیسی طبوں سے ہمدردی رکھنے والے ڈاکٹر ہوتے۔
>
> "کمیٹی نے علم و عمل طب میں جو ان طبوں کو ساکن اور جامد کہا ہے وہ بھی بلا تحقیق ہے۔ گو یہ صحیح ہے کہ ان کا یہ سکون زیادہ تر اس وجہ سے ہو کہ گورنمنٹ نے ان کو بالکل نظر انداز کر دیا اور ایلوپیتھی کی خصوصی سرپرستی کی۔ دیسی طبوں اور ہومیوپیتھی نے علم علاج میں نہایت قیمتی اضافے کیے ہیں اور ان کو ان سائنٹی فک کہنا قطعی جانب داری ہے۔ بلکہ یہ بات ان سائنٹی فک ہو کہ ان طبوں کی صدیوں کی علمی کمائی اور اس کے عمدہ نتائج کو نظر انداز کر دیا جائے۔ ڈاکٹر بھٹ، ڈاکٹر نرائن راؤ اور ڈاکٹر وشوا ناتھ نے دیسی طبوں کے حق میں یہ بات لکھی تھی کہ حکومت کی طرف سے جاری ہونے والی طب اور صحت کی اسکیموں میں حکیموں اور ویدوں کی خدمات سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ ہم کو یہ بتایا گیا تھا کہ ان تینوں کا یہ نوٹ آئندہ باب کے آخر میں ملے گا لیکن وہ نہ صرف اسی جگہ نہیں بلکہ سفارشات کی پوری جلد میں کہیں اس کا پتہ نہیں۔ رپورٹ مرتب کرنے والوں کو اس معاملہ کی وضاحت کرنی چاہیے۔"

اس رپورٹ میں جو بلاواسطہ اشارات ہیں وہ اس تین صفحے کے باب میں سے لیے گئے ہیں جو کمیٹی نے قدیم طبوں کے

متعلق ازراہِ عنایت اپنی رپورٹ میں شامل کیا۔ در اس باب میں کمیٹی نے اس کا تو اقرار کیا ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج نہ صرف عوام پر اثر رکھتے ہیں، بلکہ خواص کا ایک قابل لحاظ طبقہ بھی ان کے دائرہ اثر میں ہے۔ اس کے ساتھ کمیٹی نے ان طبوں کے سستا ہونے اور ان کے حاملین کی تجرباتی (علمی نہیں) قدر و قیمت کا بھی احساس کیا ہے، لیکن وہ اپنے آپ کو اس پوزیشن میں نہیں سمجھتی کہ ان طبوں کے متعلق واضح تجاویز پیش کر سکے۔ اس قسم کی تمہید کے بعد کمیٹی نے جراحی، علم الجنین اور دایہ گری وغیرہ علوم و فنون طب کی ترقیوں کا ذکر شاندار الفاظ میں کیا ہے اور اپنی تائید میں "انڈین میڈیکل گزٹ" کے مضمون کا اقتباس بغیر کسی حوالہ کے دیا ہے۔ اس کے بعد علوم و فنون کے جغرافیائی تصور کی مذمت ناصحانہ انداز میں کی ہے۔ آخر میں چین، جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں مقامی طریقۂ علاج پر بندشوں اور ان کے غیر مستند ہونے کا ذکر کیا ہے

ہم نہیں سمجھ سکے کہ کمیٹی اس طریقۂ استدلال سے کیا بات ثابت کرنا چاہتی ہے۔ اگر دیسی طریقہ ہائے علاج سے اس کی مراد جہلاء، ناواقف فن لوگوں کے چٹکلوں اور ٹوٹکوں کے "کمالات" سے ہے تو ان کی تائید کون صاحب بصیرت اور ترقی پسند کر سکتا ہے، لیکن اگر کمیٹی کا اشارہ باقاعدہ نظام ہائے طب کی طرف ہے تو ہم کو بتایا جائے کہ جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں کون سے ایسے نظام ہائے طب رائج تھے کہ جن کی موت پر آپ شاداں ہیں۔ ہمیں افسوس ہے کہ کمیٹی نے اس اقرار کے باوجود کہ اسے قدیم نظام ہائے طب سے کوئی واقفیت نہیں ہے ان پر تنقید اور اظہار رائے ضروری سمجھا اور اس بین حقیقت پر ذرا بھی غور نہیں کیا کہ یہی وہ قدیم طبیں ہیں جن کی بنیادوں پر موجودہ طب کا عظیم الشان قصر تعمیر ہوا ہے اور ان کی پسماندگی کی وجہ سوائے اس کے اور کچھ نہیں ہے کہ غیر ملکی سیاسی تسلط نے اپنی بقا کے لیے نہ صرف یہ کہ ان کی کوئی مدد نہیں کی بلکہ ہر ممکن طریقہ سے ان کو ختم کر دینے کی کوشش کی۔ یہ وہ حقائق ہیں جن سے کوئی سمجھدار اور واقف حال انسان انکار نہیں کر سکتا اور برطانوی سیاسی تسلط کے اس ڈیڑھ سو سالہ دور میں بہت سے ایسے نمایاں واقعات پیش کیے جا سکتے ہیں جن کے ذریعہ حکومت نے ان قدیم طبوں کو ایک ہی وار میں ختم کر دینے کی کوشش کی ہے۔ لیکن ان نامساعد اور مخالف حالات میں ان "سخت جان" طبوں کا وجود قائم رہا اور انھوں نے کسی دستگیری کے بغیر اپنی بساط کے مطابق ترقی کی راہ میں قدم اٹھایا ہے۔ اس صورت حال سے کیا یہ شہادت نہیں ملتی کہ ان طبوں میں اصلاح پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور وہ زمانہ کے ساتھ ساتھ چلنے کی اہلیت بھی رکھتی ہیں۔ ہم نہیں کہہ سکتے کہ اگر قدیم طبوں کو حکومت کی ہمدردی اور امداد حاصل ہوتی تو وہ کیسے کیسے شاندار فنی کارنامے پیش کر سکتیں۔

بہرحال اب سیاسی حالات بہت کچھ بدل چکے ہیں۔ ملک کی سیاسی تقدیر اب بڑی حد تک اس کے نمائندوں کے ہاتھ میں ہے۔ عوام اپنے نمائندوں سے یہ توقع رکھنے میں حق بجانب ہیں کہ ان کے طبی حقوق کی حفاظت کا قرار واقعی بندوبست کیا جائے گا۔ اور دیسی طبوں کی فلاح و ترقی کے لیے انھوں نے جو وعدے قوم سے کیے تھے انھیں وہ اب پورا کریں گے اور دیسی علوم و فنون کو جو نقصانات پچھلی حکومت کے غیر روادارانہ بلکہ منتقمانہ سلوک سے پہنچے ہیں ان کی تلافی سرگرمی سے کریں گے۔

انٹرم گورنمنٹ کے وزیر صحت کو یہ تو معلوم ہی ہوگا کہ سنہ ۳۹ء میں "نیشنل پلاننگ کمیٹی" کے نام سے ایک کمیٹی آنریبل پنڈت جواہر لال نہرو کی صدارت میں بنائی گئی تھی۔ اس کمیٹی نے مختلف سب کمیٹیاں مختلف معاشی، معاشرتی اور قومی مسائل کی تحقیق اور جائزے کے لیے بنائی تھیں۔ ان میں ایک "پبلک ہیلتھ سب کمیٹی" بھی تھی جس کے صدر کرنل ایس ایس سوکھے تھے۔ اس کمیٹی نے ۳۰ اگست سنہ ۱۹۴۰ء کو اپنی انٹرم رپورٹ کمیٹی کے سامنے پیش کی تھی۔ اس رپورٹ پر کمیٹی نے جو رزولیوشن پاس کیا ہے وہ حسب ذیل ہے:-

"حکومت کی طرف سے جاری کی جانے والی طبی اور صحی اسکیموں میں حکیموں اور ویدوں کو شامل کرنے کی طرف قدم اٹھانا چاہیے اور جہاں جہاں ان کو سائنٹی فک، تربیت کی ضرورت ہو دی جانی چاہیے۔ طبی تربیت بہرحال سائنٹی فک طریقوں پر مبنی ہونی چاہیے۔"[1]

[1] ملاحظہ ہو نیشنل پلاننگ کمیٹی ہینڈ بک ۴ صفحہ ۱۲۔ رزولیوشن ۱۳

اس اہم اور صاف ریزولیوشن کے علاوہ نیشنل پلاننگ کمیٹی نے ایک اور ریزولیوشن میں پاس کیا تھا جس میں ایک انڈین فارماکوپیا تیار کرنے اور دیسی دواؤں کی ریسرچ پر زور دیا تھا۔ ریزولیوشن کے اصل الفاظ یہ ہیں:۔

"ایک فارماکوپیا کمیٹی بنائی جانی چاہیے جو ایک انڈین فارماکوپیا مرتب کرے۔ اس مقصد کو صحیح طریقہ پر حاصل کرنے کے لیے ان دواؤں کی خصوصیت سے سائنٹیفک تحقیق ہونی چاہیے جو ہندستان میں استعمال ہوتی چلی آرہی ہیں۔"

(ملاحظہ ہو نیشنل پلاننگ کمیٹی ہینڈ بک۔ صفحہ [illegible] رزولیوشن [illegible])

ہم دوسروں پر محض اعتراض کرکے یا ریزولیوشنوں کو یاد دلا کر ہی اپنا کام نکالنا نہیں چاہتے، بلکہ اصل چیز وہ استحقاق ہو جسے اب ہندستان کی نمایندہ گورنمنٹ کے سامنے پیش کرنے میں ہمیں غیر رواداری اور منتقمانہ سلوک کا اندیشہ نہیں ہے۔ سچ بات یہ ہو کہ قدیم دیسی طبوں کو طبِ جدید سے کوئی بَیر نہیں ہو۔ ہم نے ان کی خوبیوں کو اور ان کے ترقی پسندانہ رجحانات کو قبول کر لیا ہے۔ ہمارے نصابِ تعلیم میں طبِ جدید کے ضروری علوم و فنون شامل ہیں۔ سرجری، دایہ گری اور علم الجنین کی تعلیم ہمارے کالجوں اور اسکولوں میں بھی ہو رہی ہو تشخیص کے جدید آلات کے واقعی ضرورت کے وقت استعمال میں ہم کو عار نہیں۔ اجتماعی حفظانِ صحت (انوائرمینٹل ہائی جین) میں ہمارا آپ کی اسکیم سے کوئی تعارض نہیں ہو سکتا۔ ہم بھی مکانوں کی اصلاح سینی ٹیشن، بہم رسانی آب، اصلاحِ غذا اور ذرائعِ آمد و رفت کی ترقی چاہتے ہیں۔ مزدوروں کی جسمانی اصلاح کے قوانین اور ان کی اجرتوں کے تعین زراعتی اور صنعتی ترقی اور بدررووں کی اسکیموں کی ترقی کے ہم بھی خواہاں ہیں۔ ذاتی اور شخصی حفظانِ صحت (پرسنل ہائی جین) میں بھی ہمارا کوئی اختلاف بھور کمیٹی کے مرتبین سے نہیں ہو سکتا۔ ہم بھی یہی چاہتے ہیں کہ انسان صاف ستھرا رہے، متوازن غذا اس کو ملے روشنی اور ہوا کے فائدوں کو ہم نے بھی کبھی نظر انداز نہیں کیا۔ ضروری آرام و سکون کی بھی ہم ہمیشہ سے تائید کرتے چلے آئے ہیں۔ ان تمام اتفاقات اور نظریوں کی آپس میں تائید کے باوجود یہ بھی صحیح ہے کہ معالجات (تھراپیوٹکس) میں ہمارے نظریات جدید "بنادی" نظریات سے مختلف ہیں۔ ہمارے نظریات کا مدار محض جسمِ انسان اور اس کے مختلف حالات قدرتی قوتِ مدافعت (پاور آف رزسٹینس) پر ہیں اور جدید نظریات کی بنیاد نمائش اور نہ معلوم کن کن مصلحتوں پر ہوتی ہو۔ ہم اگر سلفا نائڈ گروپ کی دوائیں یا پینی سلین تیار کرتے تو ان کا موضوع صرف جسمِ انسان ہوتا اور اب یہ دوائیں "جسمِ انسان پر عائد کی جا رہی ہیں اور وہ ان کا تختۂ مشق بنا ہوا ہو۔ انجیکشنوں کا استعمال ناگہانی ضرورت میں ہم بھی جائز سمجھتے ہیں۔ لیکن ہر مرض کی دوا براہِ راست خون میں داخل کرنے کے ہم سخت خلاف ہیں۔ اپنی جڑی بوٹیوں اور مستعملہ دواؤں کی سائنٹیفک ریسرچ ہمارا بھی مقصدِ اعلیٰ ہے اور ہم اس کام کو دفعِ امراض کے اہم انسانی فرض کے لیے کرنا چاہتے ہیں۔ ہندستان میں قدیم طبوں کے رہنما مسیح الملک حکیم اجمل خاں نے دیسی دواؤں کی ریسرچ کی اہمیت کو نہ صرف محسوس کیا تھا بلکہ اس کے انتظامات کی داغ بیل بھی انھوں نے ڈال دی تھی۔ کرنل چوپڑا اور ڈاکٹر صدیقی جیسے ہمدردانِ طبِ قدیم کی اس بارہ میں کوششیں ہم سب کے شکریہ کی مستحق ہیں۔ لیکن تازہ جڑی بوٹیوں کے خواص کو بھی ہم نظر انداز نہیں کر سکتے۔ بہرحال یہ اور اسی قسم کے نظریات ہیں جن میں ہمارا طبِ جدید سے اختلاف ہو۔ لیکن لطف یہ ہو کہ نئے طبی رجحانات بھی اب ہماری تائید میں جا رہے ہیں اور جن ماہرین کو جسمِ انسان عزیز ہے اور دوسری مصلحتوں سے ان کو کوئی سروکار نہیں ہو وہ ہمارے نظریات کی تائید کر رہے ہیں۔ اس تحریر کا یہ مقصد سمجھنا فاش غلطی ہوگا کہ ہم اپنے نظریات میں ساکن اور جامد ہیں۔ ہمارے نظریات غلط بھی ہو سکتے ہیں، ٹھیک اسی طرح جس طرح دس سال پہلے کا مسلمہ سائنٹیفک نظریہ آج غلط ثابت ہو سکتا ہو اور ہو رہا ہے۔ لیکن ہم اپنی اس خصوصیت کو خیرباد کہنا نہیں چاہتے کہ ہمارا موضوع محض جسمِ انسان ہے۔ اس کی فلاح و بہبود کے لیے ہم اپنے نظریوں کو بدلتے رہے ہیں اور آئندہ بھی ایسا کرنے کو تیار ہیں۔ ممکن ہو کہ یہ بیان اس وقت بعض اصحاب کو بھلا نہ معلوم ہو لیکن اگر ہم کو اپنے طریقہ پر کام کرنے کے ذرائع میسر آ گئے، اور ہم میں کام کرنے کی حقیقی دھن پیدا ہو جائے اور اسی کے ساتھ حکومت کی سرپرستی بھی ہمارے شاملِ حال ہو جائے تو یقیناً ہندستان کی طرف سے دنیا کو "حقیقی طب" کا تحفہ پیش کیا جا سکتا ہے، جو نہ مشرقی ہوگی نہ مغربی بلکہ آفاقی ہوگی۔

ہمارے مطالبات

اس موقع پر ہم اپنے تفصیلی مطالبات پیش نہیں کر سکتے جب ضرورت ہوگی ہم ان کو تفصیل سے بتائیں گے لیکن مندرجہ بالا بیان سے ہمارے مطالبات کی وسعت کا اندازہ مشکل نہیں ہمیں مرکز اور صوبوں کے موجودہ مالی وسائل کی کمی کا بھی احساس ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ بعض انتظامی دشواریوں پر بھی ہماری نظر ہے لیکن اس بات کے ظاہر کرنے میں ہمیں کوئی پس و پیش نہیں ہونا چاہیے کہ ہم آزادی کے ساتھ بغیر کسی رکاوٹ کے اپنے فرائض کو انجام دینا چاہتے ہیں تاکہ ہم میں احساس ذمہ داری پیدا ہو اور جو کچھ ہم کر کے دکھانا چاہتے ہیں اس میں بہر حال کامیاب ہوں ۔

سنٹرل کونسل آف انڈین میڈیسن

ہماری رائے میں دیسی طبوں کے آل انڈیا اور صوبجاتی مسائل کے حل کے لیے اس کونسل کا قیام مناسب اور ضروری ہوگا ۔ اس کونسل کی ترتیب اس طرح ہو کہ ہر صوبہ کا بورڈ آف انڈین میڈیسن ایک وید اور ایک حکیم کو منتخب کر کے اس میں بھیجے جن صوبوں میں ابھی تک بورڈ آف انڈین میڈیسن نہیں ہے وہاں کی وزارت صحت ایک وید اور ایک حکیم کو فی الحال نامزد کر کے بھیجے ۔ اسی کے ساتھ اس کونسل میں نمائندہ طبی جماعتوں سے ایک وید اور ایک حکیم لیا جائے ۔ اس کونسل کا صدر مرکز کے وزیر صحت کو سامنے ذمہ دار ہو گویا وہ دیسی طبوں کے متعلق وزارت صحت کا سب سے بڑا مشیر اور ایک با قاعدہ انتظامی افسر ہوگا ۔

پراونشیل کونسلز آف انڈین میڈیسن

صوبوں میں بھی اسی قسم کی کونسلیں بنائی جائیں ۔ صوبہ کی کونسل میں وہاں کے وید اور حکیم لیے جائیں اور یہ کونسل صوبہ کے فنی اور انتظامی معاملات میں صوبہ کی وزارت کے سامنے ذمہ دار ہو ۔ صوبوں میں ہم آیورویدک اور یونانی طبوں کی ڈسپنسریاں ، زنانہ ہسپتال اور ہیلتھ سنٹرز قائم کریں گے ۔

سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن

اس امر پر سب اصحاب غور و فکر کا اتفاق رہا ہے کہ دیسی طبوں کی ریسرچ کی بڑی ضرورت ہے اور اس سلسلہ میں اب تک کچھ ذاتی اقدامات کیے گئے ہیں لیکن حکومت کی طرف سے آج تک اس طرف کوئی قدم نہیں اٹھایا گیا ہے ۔ اب جب کہ مرکز میں اور صوبوں میں ذمہ دار ہندوستانی حکومتیں قائم ہیں اس بات کی پوری ضرورت ہے کہ اس اہم کام کو شروع کیا جائے ۔ ہمارا مطالبہ ہے کہ ایک سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن قائم کیا جائے جس میں اعلیٰ پیمانہ پر دیسی علاج ، دیسی فارماکوپیا اور دیسی جڑی بوٹیوں کی سائنٹفک تحقیق کی جائے ۔ انڈین میڈیسن پر ریسرچ کی اہمیت کو نیشنل پلیننگ کمیٹی نے بھی محسوس کر لیا تھا چنانچہ کمیٹی نے اپنے اجلاس مورخہ ۳۰ اگست سنہ ۴۰ء میں اس سلسلہ میں جو تجویز پاس کی تھی اس کے الفاظ یہ ہیں :-

> "طب اور حفظان صحت کے نظام کو صحیح طور پر چلتا رکھنے کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ جہاں تک بھی ممکن ہو سکے اس کی ریسرچ کی جائے ۔ نظام صحت کا یہ ایک اہم جزو ہونا چاہیے اور اس ریسرچ میں حفظان صحت اور علاج امراض اور انسداد مرض کے دیسی طریقوں کی چھان بین بھی شامل ہونی چاہیے "
>
> (بحوالہ سالیڈ ریزولیوشن ۲)

آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن

جو کمیٹی ایلوپیتھی اور صحت کی تعلیم کی تمام تعلیمی سہولتیں ایک جگہ مہیا کرنے کے لیے ایک آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے قیام کی تجویز پیش کی ہے بالکل اسی انداز اور اسی مقصد کے لیے آیورویدک اور یونانی طبوں کے لیے ایک آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ قائم ہونا چاہیے اور یہ دیسی طبوں کی ترقی اور اصلاح کے لیے سنگ بنیاد کا کام دے ۔

دہلی ۔ مظاہراتی مرکز

اسے بھور کمیٹی نے جس طرح دہلی کو مظاہراتی مرکز نامزد کیا ہے اسی طرح ہم بھی یہ چاہتے

ہیں کہ یہی صوبہ دیسی طبوں کے لیے بھی مظاہراتی مرکز بنایا جائے تاکہ یہ فیصلہ کیا جا سکے کہ یہ طبیں کس حد تک پبلک کے صحتی اور معالجاتی مطالبوں کو پورا کر سکتی ہیں۔ دہلی اور نئی دہلی میں اب بھی میونسپل ڈسپنسریاں اور فارمیسیاں قائم ہیں جن کے اخراجات اور ان میں آنے والے مریضوں کے اعداد و شمار میونسپل رپورٹوں میں موجود ہیں۔ ان رپورٹوں سے ظاہر ہے کہ کس طرح لاکھوں مریضوں کا علاج معالجہ کیسے قلیل خرچ میں کیا جا رہا ہے۔ مریضوں کو دیکھنے کے لیے ہی نہیں بلکہ صحت کی دوسری متعلقہ اسکیموں کے لیے بھی یہاں وید اور حکیم مل سکتے ہیں۔ یہ موقع بہر حال تفصیل کا نہیں ہے۔ ہم وقت آنے پر دہلی کے لیے اپنی پوری اسکیم پیش کر دیں گے۔ ہمیں یقین ہے کہ دہلی کی اسکیم میں مجوزہ رد و بدل نہ صرف باشندگان دہلی کی خواہش کے مطابق ہوگا بلکہ اس سے نمایاں کفایت بھی ہوگی، جس کی ضرورت ابتدائے کار میں مسلم ہے۔

ہمیں اس وقت جو کچھ کہنا تھا وہ ہم کہہ چکے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ ہماری حکومت جسے عوام کی نمائندگی کا فخر حاصل ہے دیسی طبوں کے بارہ میں عوام کے مطالبات کو پورا کرے گی۔

(حکیم) عبد الحمید

چیئرمین

کمیٹی تحفظ طب ہائے قدیم

آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس، دہلی

باقی مضمون صفحہ ۱۰ وزرائے صحت کی کانفرنس میں مسٹر شفاعت احمد خاں کی تقریر

بعض تجاویز مرکزی مجلس قانون ساز کے سامنے پہلے سے پیش ہیں۔ ان میں اور بھی اضافہ کیا جائے گا اور مجھے امید ہے کہ ہم دوا سازی اور نرسنگ کے پیشوں کے لیے بھی اس قسم کے مسودات قانون پیش کر سکیں گے۔ دواؤں کے معیار کا کنٹرول ملک کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے، اس پر عمل درآمد کرنے کے انتظامات کیے جا رہے ہیں۔ چنانچہ اگلے سال یکم اپریل سے یہ کنٹرول نافذ کر دیا جائے گا۔ ہمارا یہ ارادہ بھی ہے کہ بعض ایسی سروسیں قائم کی جائیں جنہیں مشورہ اور معلومات کی سروسیں کہنا چاہیے۔ مثلاً ایک دفتر قائم کیا جا رہا ہے جس کا کام یہ ہوگا کہ معلومات جمع کرے اور طبی اداروں کے ڈیزائن اور ان کے ساز و سامان کے بارے میں صوبوں کو مشورہ دے۔ دوسری بات جو ہماری توجہ کا مرکز بنی ہوئی ہے یہ ہے کہ آبادی اور اہم اعداد و شمار سے متعلق مواد جمع کیا جائے۔ اہم اعداد و شمار صحت عامہ کے کام کے لیے بنیادی کام دیتے ہیں اور اس قسم کے اعداد و شمار صحت اور انھیں جمع کرنے کی رفتار میں اصلاح کی بھاری اور فوری ضرورت ہے۔ ظاہر ہے کہ آبادی کی افزائش کا مسئلہ بہت بڑے مسائل میں سے ہے۔ میں اس وقت اس اختلافی مسئلہ میں نہیں پڑوں گا۔ لیکن آبادی کی افزائش کے متعلق اعداد و شمار جمع کرنے اور انھیں مربوط بنانے کی ضرورت بالکل واضح ہے یہ بات نہ صرف آبادی کے اس نام نہاد مسئلے کا مطالعہ کرنے کے لیے معلومات کا ذخیرہ ہونے کے نقطۂ نگاہ سے اہم ہے بلکہ طویل مدت کی منصوبہ بندی کے لیے بھی بالعموم اہم ہے۔ یہ ہیں وہ بعض اہم کام جو ہمارے پیش نظر ہیں اور مجھے امید ہے کہ ہم ان پہلوؤں سے ان کو وسیع کر سکیں گے جن میں صوبوں کی حکومتوں اور اداروں کو امداد کی ضرورت ہے۔

مرکز میں اپنی قومی عارضی حکومت کے قیام سے ہم "امید کے دور" میں داخل ہو گئے ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کا رفیق کار بن کر آگے بڑھنا چاہیے۔ تاکہ اسے "حصول امید کے دور" سے بدل دیا جائے۔ کسی قوم کی صحت کو بنانا کوئی آسان کام نہیں ہے وسائل کی تنگی کی وجہ سے ہم اتنی تیزی سے آگے نہیں بڑھ سکیں گے جتنی تیزی کے ساتھ بڑھنے کی خواہش ہمارے دل میں ہے لیکن یہ کام ہماری تمام تر ہمتوں اور توجہ کا مستحق ہے۔ قومی فلاح و بہبود کے لیے اس سے زیادہ اہم کام اور کوئی نہیں کیوں کہ صحت کے بغیر ہمیں نہ خوشی نصیب ہو سکتی ہے نہ دل جمعی اور نہ خوش حالی۔ مجھے یقین ہے کہ اشتراک عمل، متحد کوشش اور پختہ عزم ہمیں اپنے مقصد میں کامیاب کر دے گا۔

دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس

کانفرنس کی روداد اور تجاویز

دیسی طبوں کی حفاظت اور ترقی کی تجویز پر آنریبل ہیلتھ منسٹر صاحبہ صوبہ مدراس کی مدلل تقریر

مرکزی وزارت صحت کی طرف سے دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی جو کانفرنس کئی بار ملتوی ہو چکی تھی، آخر وہ ۱۰، ۱۱، ۱۲ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ کو منعقد ہوئی۔ مرکز میں اس کانفرنس کے بلانے کا مقصد یہ تھا کہ صحت و علاج کی آئندہ اسکیموں کے متعلق آپس میں مشورہ کیا جائے اور صوبوں کے لیے ایسا لائحہ عمل مرتب کیا جائے جو بنیادی طور پر متفقہ ہو اور مرکز جو جو کام اسکیموں کو نافذ کرنے کے لیے کرنا چاہتا ہے، ان کا عمدہ اثر اس کانفرنس کو ہو۔ اس سلسلے میں بھور کمیٹی کی رپورٹ اور سفارشات اور تجاویز بھی لازماً سامنے آنا تھیں جس نے اپنی طویل رپورٹ میں ہندستان کی صحت کا جائزہ لیا ہے۔ اس کانفرنس میں سات صوبوں کے وزرائے صحت اور ان کے مشیر اور انتظامی افسر شریک ہوئے بعض صوبوں کے وزیروں نے اس میں بالواسطہ شرکت کی اور بعض اس میں شریک نہیں ہو سکے۔ چند ریاستوں کے نمائندے بھی اس میں شامل تھے۔ بہرحال یہ ایک نمائندہ کانفرنس تھی اور اس کی کارروائی اور تجاویز کی اہمیت واضح ہے۔

ایجنڈا: پالیسی کے سکریٹری نے وزارت صحت کی کانفرنس کے لیے جو ایجنڈا پیش کیا تھا، وہ یہ تھا:-

(۱) ترقی صحت و علاج کی اسکیموں پر بہتر طریقوں پر عمل کرنے اور انتظامی طریقوں کو ترقی دینے کیلیے مرکز کی طرف سے صوبوں کو مالی امداد دینے کا مسئلہ

(۲) ترقی و علاج کی اسکیموں کی مقاصد کی وضاحت اور بھور کمیٹی نے جو آٹھ مقاصد بیان کیے ہیں، ان کی تصدیق۔

(۳) بھور کمیٹی نے ضلع وار صحت کے ادارے قائم کرنے کی جو تجویز پیش کی ہے اس پر غور و بحث

(۴) ضلع کے صحت کے اداروں، ضلع ہیلتھ بورڈ اور متنا درتی کونسلوں اور ضلع کے ان اداروں کو مکمل طور پر صوبوں کے اختیار میں ہونا

(۵) صحت کی اسکیموں کے لیے فنی اور تنظیمی عملہ کی تربیت کے لیے آسانیاں بہم پہنچانے کا مسئلہ۔

(۶) مرکز اور صوبوں کے ہیلتھ بورڈز اور ہیلتھ کونسلوں کا معاملہ۔ (۷) میڈیکل ڈپارٹمنٹ اور پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹ کو متحد کرنے کا سوال

(۸) بہم رسانی آب، اور صفائی کے متعلقہ امور (سینی ٹیشن)۔ (۹) ایک اینٹی ملیریا ادارہ کا قیام (۹) کونین اور ملیریا کی دوسری دواؤں کے متعلق پالیسی وضع کرنا —— کانفرنس کی تمام کارروائی تقریباً ایجنڈے کے مطابق ہوئی لیکن اس ایجنڈے میں دیسی طبوں کی حفاظت اور ترقی کے لیے کوئی مد نہیں تھی۔ اور نہ آنریبل ممبر صحت، کانفرنس کے اس سیشن میں اس کو رکھنا چاہتے تھے۔ لیکن ادھر تو آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی جدوجہد جاری تھی، ادھر محترمہ ڈاکٹر رکمنی لکشمی پتی وزیر صحت صوبہ مدراس بھی دیسی طبوں کی حمایت میں مسلح ہو کر آئی تھیں۔ ہماری کانفرنس کی کمیٹی تحفظ طب ہائے قدیم اپنا مدلل میمورنڈم سب کے سامنے پیش کر چکی تھی جس میں بعض دلائل اتنے واضح اور سنگین تھے کہ مخالفین کو پناہ کی گنجائش ہی نہیں مل سکتی تھی۔ ان سب حالات نے آنریبل ہیلتھ منسٹر صاحبہ صوبہ مدراس کو اس پر آمادہ کر دیا کہ وہ دیسی طبوں کے سوال کو ایجنڈے میں شامل کرائیں۔ چنانچہ وہ سر شفاعت احمد خاں سے ملیں اور نہ صرف دیسی طبوں کے سوال کو بلکہ انڈین میڈیکل سروس کی سول برانچ کو ختم کرنے کے معاملہ کو بھی ایجنڈے پر لانے میں کامیاب ہو گئیں۔ اور یہ اسی متفقہ جدوجہد کوشش کا نتیجہ ہے کہ وزرائے صحت کی کانفرنس میں دیسی طبوں کے حق میں ریزولیوشن پاس ہوا۔ اب ہم وزرائے صحت کی کانفرنس کی مختصر روداد پیش کرتے ہیں۔

۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی کارروائی ۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کو ساڑھے دس بجے کانفرنس کی پہلی نشست ہوئی۔ کانفرنس کا افتتاح انٹیرم گورنمنٹ کے وائس پریزیڈنٹ آنریبل پنڈت جواہر لال نہرو نے کیا۔ اپنی افتتاحی تقریر میں پنڈت جی نے فرمایا کہ صحت کا مسئلہ اس قدر اہم ہے جو قوم کی عمارت کے لیے بنیاد کا حکم رکھتا ہے۔ اگر بنیاد ہی کمزور رہے تو عمارت بھی کمزور رہے گی اور اس کے ڈھے جانے کا ہر وقت خطرہ ہے۔ ہندستان

میں بہت سے اختلافی مسائل ہیں اور بعض مسائل بالکل بنیادی ہیں۔ صحت کا مسئلہ بھی ایسے ہی بنیادی مسائل میں سے ایک ہے۔ سیاسی اور دوسرے مسائل کچھ مدت کے بعد بھی حل ہو سکتے ہیں لیکن صحت جیسے مسائل اگر وقت پر حل نہیں کیے گئے تو ان کے نقصانات کی تلافی نہیں ہو سکتی۔ اب تک حکومت کی طرف سے صحت اور تعلیم کے مسائل پر بہت ہی کم توجہ کی گئی ہے اور ہمیشہ روپے کی کمی کا رونا رویا گیا۔

پنڈت جی نے تقریر جاری رکھتے ہوئے کہا کہ اگر بڑی بڑی لڑائیوں کے لیے روپے کی کمی واقع نہیں ہوتی تو امراض کے خلاف جنگوں کے لیے روپیہ کیوں فراہم نہیں کیا جا سکتا اور یہ ظاہر ہے کہ امراض قوم کے اندرونی دشمن ہیں۔ اب تک شہروں پر تھوڑی بہت توجہ کی گئی ہے جب کہ حقیقی ہندوستان دیہات میں بستا ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ دیہات کے رہنے والوں کی صحت کی طرف ہم توجہ کریں۔ ہم کو ہسپتالوں کی عظیم الشان عمارتوں کی اتنی ضرورت نہیں ہے جتنی بیماریوں کے روک تھام کی اور ایسے ماحول کی جس میں امراض پھلنے پھولنے نہ پائیں۔

پنڈت جی نے آگے چل کر کہا کہ مرکز کی خواہش قطعی نہیں ہے کہ وہ صوبوں کو کسی خاص پالیسی کے اختیار کرنے پر مجبور کرے۔ وہ اپنے پروگرام تو بنانے میں آزاد ہیں لیکن صحت جیسے معاملہ میں صوبوں اور مرکز میں اتفاق و اتحاد ضروری ہو گا۔ یہ کہنا بیجا ہو گا کہ صحت کا مسئلہ بین الاقوامی مسئلہ ہے۔ آج کل کے ذرائع آمد و رفت ایسے ہیں کہ ایک ملک کے امراض دوسرے ملک میں آسانی سے پہنچ سکتے ہیں اور خود ملک کے اندر بھی جب ایک حصہ صحت کے لحاظ سے بری حالت میں ہو تو دوسرے حصے بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ پنڈت جی نے آخر میں امید ظاہر کی کہ وزرائے صحت کی جو یہ کانفرنس ہو رہی ہے وہ ایسے نتائج پر پہنچے گی جو قوم کے لیے مفید ثابت ہوں گے۔

افتتاحی تقریر کے بعد کانفرنس کے صدر سر شفاعت احمد خاں نے اپنا خطبۂ صدارت پڑھا۔ اس خطبے کا مکمل ترجمہ ہم گزشتہ صفحات میں پیش کر چکے ہیں۔ صدر نے جن مسائل پر بحث کی ہے ان کی تفصیل کے لیے ناظرین یہ خطبہ پڑھیں۔

خطبہ کے بعد سر شفاعت نے اعلان کیا کہ مرکزی حکومت بھور کمیٹی کی اس سفارش کو پورا کرنے کا ارادہ رکھتی ہے جس میں کمیٹی نے ترمیم اور ریسرچ کے لیے ایک آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ قائم کرنے کو کہا ہے۔ اس سلسلہ میں ایک کمیٹی مقرر کی گئی ہے جو حکومت کو اس ادارہ کے متعلق مشورہ دے گی اور کلکتہ میں عام ہندوستان کے لائسنس یافتہ ڈاکٹروں کو ایم۔ بی۔ بی۔ ایس کی ڈگری کے حصول میں سہولتیں مہیا کرے گی اور طبی تعلیم و تربیت کے لیے بیرون ہندوستان منتخب طلبا کو بھیجنے کی تفصیلات بتائیں گی۔ سر شفاعت نے یہ بھی اعلان کیا کہ گورنمنٹ کی تجویز ہے کہ وہ ایک بیورو قائم کرے جس کے ذریعہ صحت کی اطلاعات کی سروس ترقی پائے اور جو طبی اداروں کے لیے ضروری سامان اور ڈیزائن کے متعلق معلومات جمع کرے گا ——— اس دن ساتوں منسٹروں نے تقریریں کیں اور انھوں نے منجملہ اور باتوں کے دیسی طبوں کی حمایت بھی کی۔

۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی کارروائی ۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کو کانفرنس کی پہلی نشست صبح ساڑھے دس بجے ہوئی اس میں حسب ذیل دو اہم ریزولیوشن پاس کیے گئے۔

پہلا ریزولیوشن ضلع وار اداروں کے متعلق: ——— "یہ کانفرنس خیال کرتی ہے کہ ضلع وار صحت کو جو آرگنائزیشنز تجویز کیے گئے ہیں وہ اصولاً اور انتظام کے لحاظ سے قابل قبول ہیں۔ پہلے پانچ سالہ پروگرام پر پوری طرح عمل مالی وسائل کی کمی کی وجہ سے نہیں کیا جا سکتا۔ بہرحال یہ بات متفقہ ہے کہ اولاً اسکیم پر جس وسعت کے ساتھ ممکن ہو اور مالی حالات اجازت دیں عمل درآمد ہونا چاہیے اور اضلاع کے موجودہ صحی اداروں سے ان کے استانت سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ دوم یہ کہ مقامی حالات کے لحاظ سے اسکیم میں مناسب ترمیم کی جا سکتی ہے۔ سوم یہ کہ جن علاقوں میں فی الفور مکمل ادارے قائم نہیں کیے جا سکتے ان کے لیے آئندہ جو ترقی صحت کی اسکیم بنائی جائے اس میں بھور کمیٹی کی سفارشات کے مطابق معالجاتی اور حفاظتی دونوں مقاصد کو پہلو بہ پہلو سامنے رکھا جائے۔ چہارم یہ کہ ہر صوبہ اپنی اسکیم کا جائزہ ان تجاویز کو سامنے رکھ کر لے۔"

دوسرا ریزولیوشن تعلیم و تربیت کی سہولتوں کے متعلق: ——— "کانفرنس اس بات پر متفق ہے کہ آنے والی ممکنہ ضرورتوں کے پیش نظر تعلیم و تربیت کی سہولتوں پر خصوصیت سے زور دینا ضروری ہے۔ کانفرنس کی یہ بھی متفقہ رائے ہے کہ بڑے بڑے صوبے تربیت کی سہولتیں ان صوبوں کے طالب علموں کو اپنے اداروں میں داخل کر کے بہم پہنچائیں جو ابھی ایسی سہولتیں نہیں رکھتے۔" تیسرے پہر صوبوں کے وزیر نرسنگ کالج اور طبیہ یا انسٹی ٹیوٹ آف انڈیا دیکھنے گئے اور شام کو ۶ بجے وہ اس ٹی پارٹی میں شریک ہوئے جو کمیٹی تحفظ طب ہائے قدیم کے چیئرمین کی طرف سے ان کو امپیریل ہوٹل میں

دیسی ادویہ میں انھوں نے قدیم طبوں کے حق میں پرجوش تقریریں کیں ۔

۱۲ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی کارروائی ۱۲ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی پہلی نشست جو حسب معمول ساڑھے دس بجے شروع ہوئی بڑے اہم اور پرجوش ماحول میں ہوئی ۔ اس نشست میں دو اہم تجویزیں پاس ہوئیں اور ان کے سلسلے میں تقریباً تمام وزرائے صحت نے تقریریں کیں ۔ پہلا ریزولیوشن انڈین میڈیکل سروس کی سول برانچ کے ختم کرنے کے متعلق تھا ۔ اس ریزولیوشن کو مدراس کی وزیر صحت محترمہ ڈاکٹر رکمنی لکشمی پتی نے پیش کیا ۔ اس اہم ریزولیوشن کے الفاظ یہ ہیں :-

"ہیلتھ منسٹروں کی کانفرنس کی یہ رائے ہے کہ انڈین میڈیکل سروس کی سول برانچ نہیں ہونی چاہیے ۔ کانفرنس درخواست کرتی ہے کہ مرکزی حکومت انڈین میڈیکل سروس کے ان افسروں کو جو صوبہ میں لگے ہوئے ہیں فوراً واپس لے لے اور ان کو سروس کی ملٹری برانچ میں متعین کرے جس سے کہ حقیقتاً وہ تعلق رکھتے ہیں ۔"

دوسرا ریزولیوشن جو اس نشست میں پیش ہوا دیسی طبوں کے متعلق تھا ۔ یہ ریزولیوشن بھی محترمہ ڈاکٹر رکمنی لکشمی پتی وزیر صحت مدراس نے پیش کیا اور اس کی تائید میں ایک مدلل تقریر فرمائی ۔ اس تقریر میں انھوں نے "نیشنل پلاننگ کمیٹی" کے ان ریزولیوشنوں کو خصوصیت سے شرکائے کانفرنس کے سامنے رکھا جن کو آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی مقرر کردہ کمیٹی "تحفظ طب ہائے" قدیمہ نے اپنے میمورنڈم میں وضاحت سے پیش کیا تھا ۔ چنانچہ اصل تجویز میں بھی ان ریزولیوشنوں کا حوالہ موجود ہے ۔

دیسی طبوں کی حمایت و ترقی کے متعلق کانفرنس کا ریزولیوشن یہ ہے :-

"یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ نیشنل پلاننگ کمیٹی کے سفارشات کے مطابق مرکز میں اور صوبوں میں ان باتوں کے کافی اور مناسب انتظامات ہونے چاہییں جس سے آیورویدا اور یونانی جیسے دیسی طریقہ ہائے علاج کی علمی تحقیق اور علمی تحقیق کے لیے سائنٹفک طریقے صحت کے قیام اور تحفظ اور علاج امراض کے لیے استعمال کیے جا سکیں اور دیسی طبوں کے ڈپلوما اور ڈگری کورسوں کے لیے طبی اسکول اور کالج کھولے جائیں اور مغربی طب کے گریجویٹوں کے لیے دیسی طبوں کی پوسٹ گریجویٹ تعلیم و تربیت کا بندوبست بھی کیا جائے ———— کانفرنس فیصلہ کرتی ہے کہ آیورویدا اور یونانی طبوں کے مطابق علاج کرنے والوں اور دائیوں رجسٹریشن کا حکومت کی طرف سے جاری کردہ صحت کی تنظیموں میں شامل کیا جائے اور جہاں کہیں ان کو ضرورت ہو مزید سائنٹفک ٹریننگ کا بندوبست کیا جائے تاکہ وہ تنظیمات صحت کے عملہ میں معالجین جسمانی تربیت کے ماہرین دستاد سینٹری اسٹاف ، دلاک ، نرس اور دایہ گری کے فرائض انجام دے سکیں ۔" ———— اس ریزولیوشن کو پیش کرتے ہوئے محترمہ ڈاکٹر رکمنی پتی نے جن خیالات کا اظہار فرمایا ہے اس کو ہم پھر پیش کریں گے ———— ۱۲ اکتوبر کو ان دو ریزولیوشنوں کے علاوہ پانچ اور ریزولیوشن بھی کانفرنس نے پاس کیے ۔ کانفرنس نے اس اصول کو تسلیم کر لیا کہ میڈیکل اور پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹوں کو آپس میں متحد اور ایک کر دیا جائے اور خیال ظاہر کیا کہ مناسب موقع آنے پر یہ کام ہو جانا چاہیے ۔ مدراس اور بمبئی کے وزرائے صحت نے اس نقطۂ نظر سے اتفاق نہیں کیا ۔ مدراس کی وزیرہ صحت نے کہا کہ ان دونوں ڈیپارٹمنٹوں کے کاموں میں مقاصد کی یکسانیت کے نقطۂ نظر سے اتحاق ہونا زیادہ صحیح ہے بہ نسبت اس کے کہ ان کو آپس میں مدغم کر دیا جائے ———— ملیریا کے سلسلے میں کانفرنس نے اس بات پر زور دیا کہ صحت کی اسکیموں میں ملیریا کے خلاف اسکیم کو پہل دینی چاہیے اور اس سلسلہ میں ایک پرجوش مہم جاری کرنی چاہیے اور کچھ کمیٹی نے جو ملیریا بکم پیش کی ہے اس کو کانفرنس نے اس ترمیم کے ساتھ مان لیا ہے کہ مقامی حالات کے مطابق اس میں مناسب رد و بدل کر دیا جائے ———— کونین کے متعلق کانفرنس نے اس بات پر اتفاق کیا کہ کونین بنانے کے لیے پوری جد و جہد جاری رکھی جائے اور ایک سال میں دو لاکھ پونڈ تک کونین تیار کرنے کی کوشش کی جائے ۔

کانفرنس نے اس پر بھی اتفاق کیا کہ مرکز اور صوبوں میں بورڈ آف ہیلتھ اور ماہرین کی کونسلیں قائم کی جائیں اور یہ بھی فیصلہ کیا گیا کہ شہری اور دیہاتی علاقوں کے لیے واٹر سپلائی اور سینی ٹیشن کا عملی پروگرام بھی اختیار کرنا چاہیے ———— کانفرنس کو ختم کرتے ہوئے سر شفاعت احمد خاں ہیلتھ منسٹر نے صوبوں کے وزرائے صحت کو یقین دلایا کہ مرکزی حکومت ان کو ضروری گرانٹ دے کر اور صحت کے متعلق ان کی تجویزوں کو عمل میں لانے کے لیے ان کی ہر قسم کی مدد کرے گی ۔

وزرائے صحت کی کانفرنس میں سر شفاعت احمد خان کی تقریر

اگرچہ صحت کی ترقی کے تفصیلی منصوبے صوبوں کی حکومتوں کو ہی تیار کرنے ہیں اور ان ہی کو عملی جامہ پہنانا ہے مگر "عارضی حکومت ہندوستان میں صحت کو ترقی دینے کی ہر ممکن کوشش کرے گی" یہ تھی وہ ضمانت جو عارضی حکومت کے ممبر صحت نے وزرائے صحت کی کانفرنس میں تقریر کرتے ہوئے دی۔ یہ کانفرنس ۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کو نئی دہلی میں شروع ہوئی۔

مرکزی حکومت بھور کمیٹی کی اس سفارش کو عملی جامہ پہنانا چاہتی ہے کہ ایک کمیٹی قائم کی جائے جو حکومت کو حسب ذیل امور کی بابت مشورہ دے۔ ٹریننگ اور ریسرچ کے لیے ایک کل ہند ادارہ قائم کرنا۔ ہندوستان کے تمام حصوں کے لائسنس یافتہ ڈاکٹروں کو ایم۔ بی۔ بی۔ ایس کی ڈگری حاصل کرنے کے لیے کلکتہ میں سہولتیں بہم پہنچانا۔ منتخب طلبا کو ٹریننگ کے لیے باہر بھیجنا۔ ایک نرسنگ کالج کھولا گیا ہے جہاں نرسنگ میں یونیورسٹی ڈگری حاصل کرنے کا انتظام ہوگا۔ ملیریا انسٹی ٹیوٹ آف انڈیا کو وسیع کیا جائے گا۔ دوا سازی، دندان سازی اور نرسنگ کے پیشہ کو منظم کرنے کے لیے ایک قانون بنایا جائے گا

سر شفاعت نے یہ بھی اعلان کیا کہ طبی اداروں کے لیے ساز و سامان اور ڈاکٹروں سے متعلق اطلاعات جمع کرنے کے لیے حکومت ایک بیورو قائم کرے گی۔ صحت کی اطلاعات کی۔ اس کو ترقی دینا چاہتی ہے۔

ممبر صاحب نے تقریر جاری رکھتے ہوئے کہا "حکومت کا فرض ہے کہ صحت مند زندگی بسر کرنے کے حالات پیدا کرے اور صحت میں ترقی حاصل کرنے کے مواقع بہم پہنچائے" صحت کے متعلق اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے سر شفاعت نے کہا "میں یقین رکھتا ہوں کہ اگر ہم عوام کی صحت کو بہتر بنانے کی واقعی کوشش کرنا چاہتے ہیں اور اس اعلیٰ مقصد سے صرف زبانی ظاہری ہمدردی نہیں کرتے تو ضروری ہے کہ ہم اپنے وسائل کا بڑا حصہ صحت کے لیے وقف کر دیں۔"

آنریبل ممبر کی پوری تقریر درج ذیل ہے:۔

عارضی حکومت کی جانب سے میں آپ سب حضرات کا دلی خیر مقدم کرتا ہوں۔ جب میں نے تقریباً ایک ماہ ہوا محکمہ صحت کا چارج لیا تو میرا پہلا کام یہ تھا کہ میں نے صحت کی ترقی کے منصوبوں کے متعلق پوچھ گچھ کی۔ اس کے بعد یہ بات واضح ہو گئی کہ لوگوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے جو تدبیریں کی جائیں ان کے متعلق کسی تاخیر کے بغیر صوبائی وزیروں سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ یہ بھی ظاہر تھا کہ کام کا میدان اس قدر وسیع تھا کہ اس پر ایک ہی کانفرنس میں غور کرنا مشکل تھا لہٰذا میں نے موجودہ ایجنڈا کے لیے بعض زیادہ اہم امور منتخب کیے ہیں جن میں بھور کمیٹی کی اہم سفارشات کا خاص خیال رکھا ہے جو ہمارے مباحث کے لیے ایک مفید نقطۂ آغاز کا کام دیں گی۔

صحت کے حالات کا جائزہ

بھور کمیٹی کے تقرر میں عارضی حکومت یا صوبوں کی وزارتوں کا کوئی ہاتھ نہ تھا۔ اس میں شاید یہ فائدہ ہے کہ ہم بحث کے دوران میں رپورٹ پر غیر جانبداری سے اپنی رائے کا اظہار کر سکتے ہیں۔ ہم سب اس امر پر اتفاق کر سکتے ہیں کہ اس قسم کا ایک جامع جائزہ ضروری تھا۔ ہم سر جوزف بھور کے اور کمیٹی کے ارکان کے اور سکریٹری کے شکر گزار ہیں کہ انھوں نے اس بڑے کام کو نہایت محنت اور جامعیت کے ساتھ انجام دیا۔ جہاں تک مجھے معلوم ہے جنوبی افریقہ کے علاوہ کسی ملک میں بھی صحت کے اداروں کا ایسا جامع جائزہ نہیں لیا گیا اور بہت کم کمیٹیاں ایسی ہیں جن کی تحقیقات کا دائرہ اس قدر وسیع ہو۔ موجودہ حالات کا جو جائزہ رپورٹ میں درج ہے اسے ان سب کو پڑھنا چاہیے جن کا کسی صورت میں صحت کے نظم و نسق یا صحت کے حالات سے تعلق ہو یا وہ ان میں دلچسپی لیتے ہیں۔ اس جائزہ کو جو شخص بھی پڑھے گا اسے اس بات کا یقین ہو جائے گا کہ لوگوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے کسی موثر پروگرام کی اشد ضرورت ہے۔

بڑھی ہوئی شرح اموات، بیماریوں کی کثرت اور ہمارے شفاخانوں اور صحت کی سروس کا ناکافی ہونا ایسے حقائق ہیں جن سے ہم عام طور پر دیر سے واقف ہیں۔ ہم اکثر متعدی وبائی بیماریوں کی رفتار کے متعلق پڑھتے رہتے ہیں جن کی خوفناک تباہی

سے ہم چونکہ اُنھیں اگر ہم ان بیماریوں سے بخوبی آشنا ہوں۔ شہر یا گاؤں میں کہیں چلے جائیے ہمیں ہماری صفائی کی خراب حالت اکثر نظر آتی ہے۔ ہمارے ہاں شرح اموات ۲۴ فی ہزار ہے۔ اس کے برعکس دوسرے ملکوں میں یہ شرح ۱۱ ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کی اموات کی خوفناک شرح جو فی ہزار ۱۶۹ ہے، اکثر اخباروں میں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ میرے خیال میں ہمیں اس قسم کے جائزہ کی اس لیے بھی ضرورت تھی کہ ہمیں یہ معلوم ہوجائے کہ حالت کتنی خطرناک ہے اور ہماری صحت کی سروسیں کتنی ناکافی ہیں اور اس طرح ہم غفلت اور لاپروائی چھوڑ کر سرگرمی سے کام شروع کردیں۔

حکومت کی ذمہ داریاں ایک وقت تھا جب تن درستی کو زیادہ تر شخصی معاملہ سمجھا جاتا تھا۔ یہ خیال ابھی تک موجود ہے لیکن ہم شخصی آزادی کے دور سے بہت آگے نکل گئے ہیں جس چیز نے پہلے پہل حکومت کو دخل دینے پر مجبور کیا وہ ایک وبائی بیماری کی تباہ کاری تھی۔ گزشتہ صدی کے آخری دہے میں جو طاعون پھیلا اس کے لیے طاعون کمشن بٹھایا گیا اور بعض بڑے بڑے شہروں میں صحت عامہ کے ادارے قائم کیے گئے۔ تازہ ترین مثال بنگال میں قحط کے بعد ہیضہ کی وبا ہے جس نے اس صوبہ کی طبی تنظیم میں کافی اور صحت عامہ کی سروسوں میں قدرے کم اصلاح کی ترغیب دی۔ اس قسم کی ترغیبات کسی حد تک اتفاقی اور عارضی ہوتی ہیں۔ آج کل زیادہ پائیدار اور موثر ترغیب سماجی بیداری جمہوری خیالات۔ سماجی بہبود کے ایک نئے تصور نیز فرد کے حقوق و فرائض اور حکومت کی ذمہ داریوں سے پیدا ہوئی ہے۔ اب یہ سب مانتے ہیں کہ صحت بھی زندگی کی ایک خوبی ہے جس کا ہر شخص مستحق ہے۔ اسے رہنے سہنے کے ان حالات کا حق پہنچتا ہے جن میں تن درستی حاصل ہوسکے اور اسے برقرار رکھا جائے۔ اور جب وہ بیمار پڑے اسے اس علاج کا بھی حق ہے جو اس کی صحت یابی کے لیے ضروری ہے۔ لہٰذا تعلیم کی طرح صحت بھی حکومت کا فرض ہوجاتا ہے۔ حکومت کا مقصد صحت بخش رہنے سہنے کی حالت پیدا کرنا مکمل سے مکمل صحت کی سروس قائم کرنا اور اس کے دائرہ میں زیادہ سے زیادہ آبادی کو شامل کرنا ہونا چاہیے۔ ہندستان میں ہماری کثیر آبادی اور مالی ذرائع کی قلت کے باعث ان مقاصد کے حصول میں ہمیں کافی وقت لگے گا لیکن مقاصد کو ترقی دینے کے لیے صوبوں کی امداد اور تعاون کے ساتھ مرکزی حکومت سرگرم حصہ لینے کے لیے تیار ہو ———— ہمارے عوام کی ایک بڑی تعداد گزارے کے اوسط معیار سے بھی کم پر بسر کررہی ہے اور حکومت کو ان کے لیے ایسی طبی آسائشیں مہیا کرنی چاہییں جن کا خرچ وہ خود نہ برداشت کرسکیں جہاں تک ہمارے ذرائع اجازت دیں ہمیں "ذرائع کے معیار" کو ترک کرنا چاہیے اور بلا امتیاز ہر شخص کی دسترس میں طبی سروسوں کو لانا چاہیے۔ یہ احساس ہمیں کام پر مستعد کرسکتا ہے کہ "بیماریوں کی شکار کوئی آبادی خوش حال نہیں ہوسکتی"۔ امریکا کے بڑے اور دولت مند ملک کے صدر نے کہا تھا کہ امریکا بہت سی باتوں کی استطاعت رکھتا ہے لیکن وہ عدم صحت کی استطاعت نہیں رکھتا۔ بھور کمیٹی نے اس بات کو اس طرح کہا ہے کہ کسی قوم کی صحت شاید وہ اکیلی زبردست حقیقت ہے جو اس قوم کی ترقی و عروج کی حد اور نوع کا تعین کرتی ہے۔ یقیناً ترقی کا کوئی پروگرام اس وقت تک مکمل یا موثر نہیں ہوسکتا جب تک لوگوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے کافی ذرائع مہیا نہ ہوں۔

ماحول کا اثر میں کمیٹی کی رپورٹ کے سب مندرجات پر تبصرہ کرنے کی کوشش نہیں کروں گا۔ البتہ دو باتوں کی طرف اشارہ کروں گا جن پر کمیٹی نے بجا طور پر زور دیا ہے۔ یہ باتیں اگرچہ بالکل ظاہر اور واضح ہیں لیکن ان کو ابھی پوری طرح سمجھا نہیں گیا۔ سب سے پہلے فرد اور جماعت کی صحت پر رہنے سہنے کے حالات اور ماحول کا اثر ہوتا ہے۔ ایک ایسے شخص سے صحت کے موضوع پر گفتگو بے کار ہے جس بے چارے کا غلے کا راشن ہے اور جو اس معیار سے کہیں کم ہے جو عام صحت اور طاقت کو بحال رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ پھر ان لوگوں سے جو ایک ایک تنگ و تاریک کمرے میں دس دس کی تعداد میں پڑے ہیں یا ان سے جو افلاس کی وجہ سے ضروریات زندگی بہم پہنچانے کے قابل نہیں ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ انسان کی صحت پر اس کے سارے ماحول، اس کے گھر، اس کے اسکول اور کام کرنے کی جگہ کے حالات اور اس کی اقتصادی حالت اور روزی کی طرف سے بے فکری کا اثر ضرور پڑتا ہے۔ بنا بریں ہم میں سے وہ لوگ جن پر دوسروں کی صحت کے متعلق کچھ ذمہ داریاں عاید ہوتی ہیں ان کا فرض ہے کہ دیکھیں کہ ان کی ذمہ داریاں شفاخانوں تک ہی محدود ہوکر نہ رہ جائیں۔ بلکہ وہ حکومت اور سماج کی ان سب سرگرمیوں میں دلچسپی لیں جو صحت کی بہتری کے پیش نظر اختیار کی جائیں۔ حکومت اور میونسپل کمیٹیوں کی طرف سے ایسی سرگرمیاں جاری کی گئی ہیں اور اس وقت بھی کی جارہی ہیں جن کا صحت عامہ سے کوئی تعلق نہیں ہے بلکہ بعض اوقات مضر بھی ہوتی ہیں۔ میں یہاں سڑک اور ریل کی تعمیر کی طرف توجہ دلاتا ہوں جو اکثر غلط طریقوں پر بنائی

وزرائے صحت کی کانفرنس میں سر شفاعت احمد خاں کی تقریر

پانی میں اور پھر وہاں سے ملیریا پھیلتا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بجلی طور پر ایسے کام شروع کیے گئے ہیں جن کا اثر لوگوں کی صحت پر بُرا ہوتا ہے۔ اگر ہمیں قومی صحت کو بہتر بنانا ہے تو ہمیں حکومت اور سماج کی سرگرمیوں کا از سرِ نو جائزہ لینا ہوگا تاکہ پتہ چلے کہ یہ قومی صحت پر کس طرح اثر انداز ہو رہی ہیں —

انسدادی تدابیر دوسری بات جس کی ضرورت پر زور دیا ہے وہ اپنے گرد و پیش کی صفائی کے معیار کو بلند کرنا ہے اور اگر ہم واقعی چاہتے ہیں کہ ہماری صحت میں قابلِ قدر بہتری ہو تو ہمیں بالعموم انسدادی تدابیر اختیار کرنی چاہییں۔ کمیٹی نے لکھا ہے کہ جب تک ہم اپنے شہروں اور گاؤں میں صفائی کا انتظام نہیں کریں گے اور ان میں صاف اور کافی پانی کی مقدار مہیا نہیں کریں گے یہ شہر اور گاؤں بدستور بیماریوں کا گھر بنے رہیں گے اور ہم جتنے بھی شفاخانے کھولتے جائیں گے وہ ان بیماریوں سے بھرے رہیں گے اگر ہم مغرب کے ملکوں کی طرف دیکھیں تو وہاں شرح اموات میں پچاس فی صدی کی محض اس طرح ہوئی ہے کہ وہاں صفائی کا انتظام بہتر ہے۔ پانی کی بہم رسانی کا محفوظ انتظام، صفائی اور کوڑا کرکٹ اٹھانے کا عمدہ طریقہ اور شہروں میں گندے پانی کی نکاسی کا تسلی بخش انتظام جیسا ایسے امور ہیں جنھیں ہر قوم کی مہذب زندگی کی ابتدائی ضروریات میں شمار کیا جاتا ہے لیکن یہ ایسی ضروریات ہیں جن سے ہم یہاں ہندوستان میں ابھی تک محروم ہیں۔ بعض بڑے شہروں میں بھی صفائی کا انتظام صرف درجہ نا تسلی بخش ہے اور دیہات میں تو اس قسم کے انتظام کی اکثر صوبوں میں کوئی باقاعدہ کوشش ہی نہیں کی گئی۔ اگر یہ سوال ہو کہ پہلے کس کام کو شروع کیا جائے اور منصوبہ بندی در اصل ترجیحات ہی کا دوسرا نام ہے تو میرے خیال میں آپ سب کو اس سے اتفاق ہوگا کہ ہمیں سب سے پہلے آب رسانی اور صفائی کی حالت کو بہتر بنانا چاہیے۔ یہ موضوع ہمارے ایجنڈے میں شامل ہے اور اس پر سوچ بچار کیا جائے گا۔ رہائش کے انتظامات کو بہتر بنانے کے لیے نہایت ضروری ہے کہ شہروں کے نقشوں اور مکانات کو بہتر بنایا جائے۔ یہ ایک مستقل اور پیچیدہ مسئلہ ہے اور میرے خیال میں اس پر سیر حاصل بحث ایک اسپیشل کانفرنس ہی میں ہو سکتی ہے۔ اگر صوبائی حکومتوں کو اس سے اتفاق ہو تو میں تمہیداً یہ تجویز پیش کرنا چاہتا ہوں کہ حکومتوں کے درمیان اس موضوع پر تبادلۂ خیالات کے لیے امپروومنٹ ٹرسٹوں اور ڈیولپمنٹ بورڈوں کے چیرمینوں کی ایک کانفرنس منعقد کی جائے۔ اس کے بعد انسدادی ادویات کا وسیع مسئلہ ہے۔ سنہ ۱۹۰۰ کے بعد سے جدید سائنس کی ترقی، یا پیچ، کالج، میسن اور راس اور بے شمار دوسرے سائنس دانوں کی دریافتوں نے مرض کے سبب اور اس کے مختلف ادوار کو ظاہر کر کے ہمیں ایسی معلومات بہم پہنچائی ہیں کہ ان سے استفادہ کے بغیر ہماری سب انسدادی کوششیں محض تجرباتی ہو کر رہ جاتی ہیں۔ یہاں میں صرف ملیریا کا ذکر کروں گا۔ یہ ایک مرض بالواسطہ یا بلاواسطہ ہندوستان میں لاتعداد اموات اور نہایت وسیع پیمانہ پر قوم کی جسمانی کمزوری کا باعث ہے۔ اس حقیقت سے کس کو انکار ہو سکتا ہے کہ اگر اس مرض سے نجات حاصل ہو جائے تو ہماری محنت و توانائی میں قابلِ قدر اضافہ ہو سکتا ہے۔ سائنس نے جہاں ہمیں یہ بتایا ہے کہ ملیریا کے پھیلنے کے ذرائع اور اسباب کیا ہیں وہاں ہمیں مؤثر جراثیم کش دواؤں سے بھی لیس کیا ہے۔ اب یہ ہمارا کام ہے کہ اپنی ان معلومات سے پوری طرح فائدہ اٹھائیں۔ بیماری کا انسداد اگرچہ خرچ طلب ہے، لیکن یہ خرچ سود مند ہے اور مجھے یقین ہے کہ عزم و استقلال اور منظم طور پر تجربات اور انسداد کے باکفایت ذرائع کی تلاش کو کام میں لا کر کافی حد تک کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ اکثر صوبوں نے اپنے پروگرام میں انسدادِ ملیریا کی اسکیموں کو شامل کر لیا ہے۔ اگرچہ ان میں سے بعض ناکافی معلوم ہوتی ہیں۔ بمبئی میں دو مکمل ضلعوں کو اس وبا سے پاک کیا جا چکا ہے۔ ان ضلعوں کی مجموعی آبادی دس لاکھ سے اوپر ہے۔ انسدادِ ملیریا کا ایک اور اہم پہلو ہے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں ناقص تعمیرات کی وجہ سے جو پلوں، پانی کے نکاس اور گڑھوں کی کھدائی وغیرہ میں ظاہر ہوتی ہیں ملیریا کی وبا زیادہ پھیل گئی ہے۔ اس لیے یہ نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے کہ سڑکوں اور ریلوں کا جو آئندہ جال بچھ رہا ہے اس میں اس اپنے ہاتھوں لائے ہوئے مصائب کی روک تھام کی جائے۔ ماہرین کی ایک کمیٹی بنائی گئی ہے جو یہ سفارش کرے گی کہ کون سی تدابیر اختیار کی جائیں جن سے ملیریا کے پھیلنے کے لیے سازگار حالات کی روک تھام کی جا سکے۔ مجھے امید ہے کہ اس کمیٹی کی رپورٹ مستقبل قریب میں ہمیں پہنچ جائے گی۔

وبائیں بیماریوں کے انسدادی پہلو کے ضمن میں وباؤں کی روک تھام کے طریقوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ہمارے ہاں ہیضہ، چیچک اور طاعون کی زبردست وبائیں اب بھی ہوتی ہیں۔ ہیضہ کے دنوں میں تین چار ہزار اموات فی ہفتہ ہو جانا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہوتی۔ جب آخر کار ہمارے صحت کے پروگرام میں ترقی ہوگی تو ان قابلِ انسداد بیماریوں میں کافی کمی کر دینا ممکن ہوگا بشرطیکہ

یہ ضروری ہے کہ وباؤں کو ابتدائی مرحلوں ہی میں روک دینے کی پرزور کوشش کرنی چاہیے اور جو لوگ بدقسمتی سے ان میں گرفتار ہو جائیں ان کے علاج معالجہ کا انتظام کرنا چاہیے۔ چونکہ حکومتِ ہند کا تعلق ایک صوبہ سے دوسرے صوبہ میں بیماری روکنے سے ہے اس لیے اس معاملہ میں اسے خاص طور پر دلچسپی ہو۔ بیماریاں صوبائی یا دوسری حد بندیوں سے بالا ہیں اور اس معاملہ میں صوبوں پر نہ صرف اپنے صوبوں والوں بلکہ پڑوس کے صوبہ والوں کی طرف سے بھی ایک فرض عائد ہوتا ہے۔

میں نے دو ترجیحی امور تجویز کئے ہیں ایک صفائی، دوسرا ملیریا۔ تیسرا ترجیحی کام میں یہ تجویز کرتا ہوں کہ دیہی علاقوں میں صحت کی سروسوں کا انتظام کیا جائے۔ چونکہ میں دیہات کا باشندہ ہوں اس لیے میں جانتا ہوں کہ گزشتہ زمانہ میں ان علاقوں سے کتنی بے پروائی برتی گئی ہے۔ چند اکادکا دواخانے ہیں اور ان میں بھی نہ تو عملہ پورا ہے نہ پورا سامان۔ ایک سینٹری انسپکٹر بھی ہوگا مگر اس کے تحت اتنا وسیع علاقہ ہوتا ہے کہ کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ مگر جیسا کہ بھور کمیٹی میں لکھا ہے کہ "ملک کی ایسی پبلک سروسوں اور آسائشوں کے صرف حاشیوں سے ہی سے کاشت کار کی روزانہ زندگی کو کبھی کبھار سابقہ پڑتا ہے" میں یہ نہیں کہتا کہ شہروں سے جہاں دیہات سے زیادہ اموات ہوتی ہیں اور بیماریاں پھیلتی ہیں، بے پروائی برتی جائے۔ مگر آخر ہمارے ملک کی اسّی فی صدی آبادی دیہات میں رہتی ہے اور اب وقت آگیا ہے کہ موجودہ طبی سائنس کے فوائد سے کاشت کاروں کو مستفیض کر کے ایک مؤثر پروگرام پر عمل کیا جائے۔ بھور کمیٹی نے اس مقصد کے لیے یہ تجویزیں کی ہیں کہ صحت کا ایک ضلع وار ادارہ بنایا جائے جس میں ۴۰۰۰۰ آدمیوں کا ابتدائی صحتی مرکز ہو۔ ہر ۲۰۰۰۰ کی آبادی کے واسطے ۳۰ مریضوں کے رکھنے کی گنجائش کا ایک اسپتال اور ہر ضلع کے لیے ایک ثانوی مرکز ہو جس میں دو سو مریضوں کے رکھنے کی گنجائش ہو۔ میرے خیال میں دس سے بیس سال تک کے عرصہ میں پورا کرنے کا یہ پروگرام کچھ بہت زیادہ نہیں ہے، بلکہ میں تو یہ سمجھتا ہوں کہ یہ وہ قلیل ترین انتظام ہے، جسے بھور کمیٹی صحت کی ایک معقول مؤثر علاجی اور انسدادی سروس کے لیے کرنا ضروری سمجھتی ہے۔ ہمارے ایجنڈے کی ایک مداس سفارش پر عمل کرنا ہے۔

لوکل سلف گورنمنٹ کے ادارے چاہے جو بھی انتظام کیا جائے مجھے ذرا بھی شک نہیں کہ اسے دیہی اور شہری دونوں علاقوں میں بنیادی طور پر لوکل سلف گورنمنٹ کے اداروں سے منسلک ہونا چاہیے۔ ہمارے لوکل باڈیز میں نقائص بھی ہیں اور مجھے ان کا اچھی طرح علم ہے مگر وہ دفتر شاہی سے ہمیں بچاتے ہیں اور دفتر شاہی کے معنی ہیں لگا بندھا کام اور مرکزیت اور مختلف حالات کے مطابق مختلف طریقے اختیار نہ کرسکنا اور یہی آخرکار حاکمیت تک پہنچا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ جیسا کہ بھور کمیٹی نے کہا ہے صحت کی سروسوں کا نظام اپنا مقصد خود لوگوں کے اشتراک عمل ہی سے حاصل کرسکتا ہے۔ خود لوگوں کو چاہیے کہ دیہی اور شہری علاقوں میں سلف گورننگ باڈیز کے توسط سے جو ہر فرد کی ضروریات کو ظاہر کرتی ہیں اپنی صحت کی حفاظت میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لیں۔ ہمارا کام یہ ہے کہ اہلیت کا ایک کم سے کم معیار قائم کردیں۔ ہمیں جن باتوں پر غور کرنا ہے اس میں سے ایک بھور کمیٹی کا وہ حل ہے جو اس نے صحت کے انتظام کو لوکل سلف گورنمنٹ سے مربوط کرنے اور صحت کا ایک عمدہ انتظام قائم کرنے کے لیے نکالا ہے۔

عملہ کی تربیت ظاہر ہے کہ عملہ کی تربیت ایک ایسا امر ہے جس کی طرف ترقی کے ابتدائی سالوں میں خاص طور سے توجہ دینی چاہیے۔ تربیتی اداروں (ٹریننگ سنٹرز) کے قیام میں کافی وقت صرف ہوتا ہے اور میڈیکل افسروں اور عملہ کی بعض اقسام کی ٹریننگ میں کچھ سال لگ جاتے ہیں۔ اس وجہ سے جب تک ابتدائی سالوں میں مناسب انتظام نہ کیا جائے اس وقت تک آئندہ سالوں کی ترقی میں یقیناً رکاوٹ پیدا ہوگی۔ اس وقت ملک میں صرف ۴۷۰۰۰ ہزار سند یافتہ ڈاکٹر ہیں۔ بھور کمیٹی نے اندازہ لگایا ہے کہ ان کی اسکیم کے پہلے پانچ سالوں کے واسطے مزید ۱۵۰۰۰ افسروں کی ضرورت ہوگی۔ صرف موجودہ اداروں میں کافی عملہ رکھنے کے لیے نرسوں کی دُگنی یا تگنی تعداد درکار ہے۔ اس وقت دائیوں کی تعداد تقریباً ۵۰۰۰ ہے۔ حالانکہ یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ زچگی ایک معقول سروس کے لیے تقریباً ۱۰۰۰۰۰ دائیوں کی ضرورت ہوگی۔ ان اعداد سے ہمارے مسائل کی وسعت کا کچھ اندازہ ہوسکے گا۔

یقیناً کچھ اور مسائل بھی قابلِ غور ہیں جیسے تغذیہ اور اسکول میں کھلانے پلانے کا معاملہ جن سے دوسرے ملکوں میں بہت اچھے نتائج حاصل ہوئے ہیں۔ اسی طرح اسکول کی صحتی سروسوں کا مسئلہ اور زچہ اور بچہ کی بہبود کی سروس کا معاملہ ہے۔ ہندستان میں اس وقت یہ سروسیں شاید ہی ہوں۔ جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہندستان کے لوگوں میں ۲۵ فی صدی اموات ایک سال کی عمر کے بچوں میں ہوتی ہیں اور برطانیہ میں یہ اعداد ۶ فی صدی ہیں تو زچہ اور بچہ کی بہبود کی سروسوں کی ضرورت واضح ہوجاتی ہے۔ اس طرح صنعتی حفظانِ صحت سروس اور صحت

کے بیمہ کا مسئلہ ہو طبی تحقیقاتی کونسل کے تحت سائنس کا کام کرنے والوں کی رپورٹ جو آپ کے پاس گشت کرائی جارہی ہے اس سے ایک حد تک ظاہر ہو جائے گا کہ صنعتی صحت کے معاملہ میں قدم اٹھانے کی کتنی شدید ضرورت ہے۔ کمیٹی نے طبی تعلیم کے متعلق اہم تجاویز پیش کی ہیں جنھیں رائے حاصل کرنے کے لیے ہندستان کی انڈین میڈیکل کونسل کے پاس بھیج دیا گیا ہے۔ مخصوص بیماریوں کے مسائل بھی ہیں مثلاً تپ دق، جنسی امراض اور جذام۔ ان پر اور اس طرح کے دوسرے مسائل پر میرے خیال میں آئندہ کسی کانفرنس میں غور ہوگا۔

مصارف کا مسئلہ اس کے بعد مالیات کا سوال ہے۔ یہیں ناگزیر حقائق کا مقابلہ کرنا ہوگا اور ان میں سے ایک حقیقت ہمارے وسائل کی عائد کردہ حد بندی ہے۔ لیکن میں یقین رکھتا ہوں کہ اگر عوام کی صحت کو بہتر بنانے کی واقعی خواہش رکھتے ہیں اور اپنے اعلیٰ مقصد سے صرف زبانی اظہار ہمدردی نہیں کرنے تو ضروری ہے کہ ہم اپنے وسائل کا بڑا حصہ صحت کے لیے وقف کردیں۔ جنگ سے پہلے صحتی امداد اور صحت عامہ پر اوسطاً کل مصارف کا پانچ فی صدی یا پانچ آنہ فی کس خرچ ہوتا تھا۔ سیلون میں یہی اخراجات کل مصارف کا دس فی صدی یا دو روپیہ فی کس تھے۔ بھور کمیٹی نے یہ مشورہ دیا ہے کہ صحت پر جو سرکاری مصارف ہوتے ہیں انھیں بڑھا کر کل مصارف کا کم سے کم پندرہ فی صدی کردیا جائے۔ مرکز کی طرف سے صوبجاتی حکومتوں کو اس کی اطلاع دی جاچکی ہے۔ لیکن جب تک صوبجاتی وسائل کے ذریعہ صحت کی سروسوں کے اخراجات میں بھاری اضافہ نہیں کیا جاتا اس وقت تک یہ امداد بے کار ہوگی۔

مرکزی حکومت کے منصوبے تقریر ختم کرنے سے پہلے میں مرکزی حکومت کے منصوبوں کے بارے میں کچھ کہنا چاہتا ہوں حقیقت یہ ہے کہ صحت کی ترقی کے تفصیلی منصوبے صوبجاتی حکومتوں کو ہی تیار کرنے چاہییں اور ان ہی کو عملی جامہ پہنانا چاہیے۔ یہاں مرکز میں ہمارا کام زیادہ تر یہ ہے کہ ارتباط کے ذریعہ ماہرانہ مشورہ مہیا کرکے اور ایسے کاموں اور اداروں کو ترقی دے کر امداد بہم پہنچائی جائے جو فرداً فرداً صوبوں کی دست رس یا حد سے باہر ہیں۔ ان حدود کے اندر عارضی حکومت ہندستان میں صحت کو ترقی دینے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گی۔ مرکزی سرگرمیوں کے متعلق بھور کمیٹی کی سب سے زیادہ اہم سفارش یہ ہے کہ ایک ایسا کل ہند ادارہ قائم کیا جائے جس میں ٹریننگ اور اعلیٰ ترین معیار کی ریسرچ کے لیے جدید ترین سہولتیں مہیا ہوں۔ میں سمجھتا ہوں کہ یہ بڑا اچھا خیال ہے اور ہم اس اسکیم پر مستعدی کے ساتھ اور جلد تر عمل کرنا چاہتے ہیں۔ میں بہت جلد ایک چھوٹی سی کمیٹی مقرر کرنا چاہتا ہوں جو اس اسکیم کے بارے میں حکومت کو مشورہ دے گی۔ ہمارا ارادہ یہ بھی ہے کہ ہندستان کے تمام حصوں کے لائسنس یافتہ ڈاکٹروں کے لیے کلکتہ میں سہولتیں بہم پہنچائی جائیں تاکہ وہ ایم بی۔ بی۔ ایس کی ڈگری لے سکیں۔ چنانچہ اس غرض کے لیے ہم نے زائد امریکی عمارتیں اور ہسپتال کا سامان حاصل کرلیا ہے۔ جہاں ہمارے لیے ہندستان میں طبی تعلیم کو ہر ممکن تیزی کے ساتھ ترقی دینا ضروری ہے، وہاں درمیانی عرصہ میں یہ بھی ضروری ہے کہ اعلیٰ ٹریننگ حاصل کرنے کی غرض سے منتخب طلبا کو بیرونی ملکوں میں بھیجا جائے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ گریجوایٹ بننے کے بعد کی اعلیٰ ٹریننگ کے لیے جو سہولتیں دوسرے ملکوں میں میسر ہیں وہ ہمیں سردست ہندستان میں حاصل نہیں۔ مجھے اُمید ہے کہ ہم ہر سال کم سے کم چالیس نہایت ہونہار آدمیوں کو میڈیکل سائنس کی مختلف شاخوں کے مسلمہ ماہروں کے تحت تربیت حاصل کرنے کے لیے بیرونی ملکوں کو بھجوا سکیں گے۔ اپنے بعض خاص ماہروں کو تھوڑے تھوڑے عرصہ کے لیے بیرونی ملکوں میں بھجوانے کے متعلق بہت کچھ کہا جاسکتا ہے۔ ہمارے بہت سے سائنسی کام کرنے والے جنگ کے دوران میں بیرونی ملکوں کے سائنسی کام کرنے والوں سے منقطع رہے ہیں اور میں سمجھتا ہوں کہ ان میں سے بعض کا بیرونی ملکوں میں جانا، دوسرے ملکوں کے سائنسی کام کرنے والوں سے رابطہ قائم کرنا اور حال کی سائنسی ترقیوں کا بذات خود مطالعہ کرنا کافی حد تک مفید ثابت ہوگا۔ ہم ملیریا انسٹی ٹیوٹ کو وسیع کررہے ہیں اور اس کا عملہ بڑھا رہے ہیں تاکہ ملیریا کے خلاف جو مہم تمام صوبوں میں شروع کی جانے والی ہے اس میں وہ اپنا پورا حصہ لے سکے۔ مجھے یقین ہے کہ تحقیقات کے سلسلے میں ماضی میں جو امداد دی گئی ہے اب اس سے بہت زیادہ امداد دینا ضروری ہے۔ چنانچہ انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن کے مشورہ سے بھور کمیٹی کی تجاویز پر سوچ بچار کیا جارہا ہے۔

جہاں تک نرسنگ کا تعلق ہے اور جس میں ہندستان اس قدر افسوس ناک طور سے پیچھے ہے ہم ایک نرسنگ کالج قائم کرکے مستقبل کے ایڈمنسٹریٹروں اور ماہران خصوصی کی اعلیٰ ٹریننگ میں امداد دے رہے ہیں۔ اس کالج میں نرسنگ کی یونیورسٹی ڈگری کے نصاب نیز تھوڑی مدت کے خصوصی مہارت کے نصابوں کا انتظام کیا جائے گا۔ مجھے امید ہے کہ آہستہ آہستہ اس ادارے میں پبلک ہیلتھ نرسنگ کی ٹریننگ کی سہولتوں کا بھی بندوبست کیا جائے گا۔ دواسازی کے پیشے کو منضبط کرنے کے لیے

(باقی مضمون صـ۹ پر)

طبیبوں اور ویدوں کی ٹی پارٹی میں وزرائے صحت کی ہنگامہ خیز تقریریں

دیسی طبیں قطعی طور پر ہمّت افزائی کی مستحق ہیں

آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبّی کانفرنس کی انڈین میڈیسن پروٹیکشن کمیٹی (کمیٹی تحفظِ طب ہائے قدیم) کے چیرمین نے امپیریل ہوٹل میں ۱۱ راکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کو صوبوں کو وزرائے صحت کو ایک ٹی پارٹی دی ۔معززین شہر کے علاوہ مقامی ویدوں اور طبیبوں نے بھی اس میں شرکت فرمائی۔

اس پارٹی میں کوی راج گنیش وتا سرسوتا نے اپنی افتتاحی تقریر میں آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبّی کانفرنس کی طرف سے ہیلتھ منسٹروں کی تشریف آوری اور شرفِ قبولیت کا شکریہ ادا کیا کوی راج جی نے انڈین میڈیسن پروٹیکشن کمیٹی کے مقاصد بھی وضاحت سے بیان کیے اور نمایندہ حکومت کے ارکان سے دیسی طبوں کی فلاح کی توقع ظاہر کی۔

اس مختصر تقریر کے جواب میں آنریبل مسز رکمنی لکشمی پتی ہیلتھ منسٹر مدراس نے اس عظیم الشان اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا "دوستو! مجھ سے خواہش کی گئی ہے کہ میں نہ صرف اپنی اور اپنے صوبے کی طرف سے بلکہ تمام ہیلتھ منسٹروں کی جانب سے بھی آپ کی خدمت میں چند کلمات عرض کروں۔ مگر مجھے اندیشہ ہے کہ میں دوسرے آنریبل منسٹروں کی نمائندگی کا پورا پورا حق ادا نہ کرسکوں گی۔ چنانچہ میں ان کی اجازت سے صرف اپنی اور اپنے صوبے کی حد تک اس تقریر کو محدود رکھوں گی — ہم نے صوبہ مدراس میں سنہ ۱۹۲۰ء سے قدیم طبوں میں دلچسپی لینی شروع کی۔ یہ اُس زمانہ کا ذکر ہے جب راجہ پناگر جو عثمان کمیٹی کے ممبر تھے اپنی ان تھک کوششوں اور دیسی طریقۂ علاج سے گہری دلچسپی کی وجہ سے آخر کار مدراس میں ایک آیورویدک کالج قائم کرنے میں کامیاب ہوئے۔ عثمان کمیٹی نے بھی نہ صرف مدراس بلکہ کل ہندستان کے لیے ایک نہایت قیمتی رپورٹ مرتب کی لیکن بدقسمتی سے ایلوپیتھی کی مخالفت نے آیورویدک کی انتہائی کوششوں کے باوجود دیسی طریقوں کو ترقی کی راہ پر کچھ زیادہ نہ بڑھنے دیا۔ لیکن اب جب کہ جمہوری حکومتیں وجود میں آچکی ہیں میں محسوس کرتی ہوں کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کو بطور رعایت نہیں بلکہ بطور جائز حق حکومت کی مالی امداد اور اخلاقی حمایت حاصل رہے گی شاید عام پبلک اس حقیقت سے ناآشنا ہے کہ ۸۰ سے ۹۰ فی صدی باشندے صرف دیسی طریقہ ہائے علاج ہی کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ رہا دیہاتوں کا سوال جہاں ایلوپیتھی کا گزر بھی نہیں ہوا، وہاں تو دیسی دواؤں کے سوا کچھ چارہ ہی نہیں۔ ان اعداد و شمار کی موجودگی میں ہمارا فرض ہے کہ ہم ان دیسی طریقہ ہائے علاج کی ہر طرح امداد کریں۔ میں مسرت کے ساتھ آپ کو خوش خبری سناتی ہوں کہ عنقریب مدراس میں پانچ آیورویدک اور یونانی کالج کھلنے والے ہیں اور ایک بڑے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کا افتتاح بھی ہونے والا ہے۔

"لیکن ہمیں ایک بات فراموش نہیں کرنی چاہیے۔ اگر دیسی طریقہ ہائے علاج کو ملک کے طول و عرض میں پھیلانا ہے تو ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ طب کی نصابی کتابیں ملک کی مختلف زبانوں میں مرتب کی جائیں اور اپنے آپ کو کسی خاص زبان تک محدود نہ رکھا جائے خواہ وہ ہندی ہو، اُردو ہو یا کوئی اور زبان۔ مجھے تو طلبہ میں طب یونانی اور آیورویدک کی تعلیم کا شوق پیدا کرنے کے لیے اس سے بہتر اور موثر محرک نظر نہیں آتا۔ ہم اعلیٰ تعلیم (پوسٹ گریجویٹ کلاسیز) کا انتظام بھی کرنا چاہتے ہیں تاکہ ایلوپیتھک علاج کرنے والوں کو آیورویدک اور طب یونانی کی تعلیم دی جاسکے۔ چونکہ دیسی طریقے علم بھی ہیں اور فن بھی اس لیے ہم ڈاکٹروں کو بھی ان طریقوں سے آشنا کرنا چاہتے ہیں۔ اسی طرح ہماری خواہش ہے کہ ہمارے وید اور حکیم بھی ایلوپیتھی سے ناآشنا نہ رہیں تاکہ ان دونوں طریقہ ہائے علاج کی ترکیب و امتزاج سے صحت عامہ کی نگہداشت کا کام لیا جاسکے۔"

اس کے بعد آنریبل ہیلتھ منسٹر آسام نے نہایت جچے تُلے الفاظ میں حاضرین کو یقین دلایا کہ وہ بھی دیسی طریقۂ علاج کی حمایت و امداد میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہ کریں گے۔ اس کے بعد موصوف نے طب یونانی اور آیورویدک کی گذشتہ مساعی کا تذکرہ کیا۔ آپ نے فرمایا کہ ہم اب تک اس سلسلے میں جو کچھ کامیابی ہوئی ہے اسے اطمینان بخش نہیں کہا جاسکتا۔ اس کے بعد بہار کے آنریبل منسٹر نے اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا، 'اس سال ہم اپنے صوبے میں دیسی طب پر واجبی رقم صرف کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں لیکن ہمیں اُمید ہے کہ آئندہ سال ہم ایک

معقول رقم اس مقصد پر صرف کرسکیں گے۔ جیساکہ میں کانفرنس کے سامنے اظہار کرچکا ہوں دیسی طریقہ ہائے علاج مفید ہونے کے ساتھ ساتھ ہمیں آبائی ورثہ کی حیثیت سے پہنچے ہیں اور اسی لیے میں ان کا حامی ہوں میں آپ سے پُرزور اپیل کرتا ہوں کہ آپ اس شعبۂ علم کو فروغ دینے میں ہر امکانی کوشش صرف فرمائیں۔ ترقی کے لیے مواد ہمارے پاس کافی موجود ہے۔ دیہاتوں میں ڈاکٹروں کا یہ عالم ہے کہ وہ بے رحمی سے بڑی بڑی فیسیں اینٹھتے ہیں۔ پانچ روپے سے پچاس روپے تک وصول کر لیتے ہیں۔ اور شہروں میں تو ان کی مانگ کا کوئی اندازہ ہی نہیں۔ میری دلی خواہش ہے کہ وید اور طبیب اپنا وقار قائم رکھنے کے لیے ڈاکٹروں کی بری مثال کی پیروی نہ کریں۔ برعکس ان کے ویدوں اور طبیبوں سے اُمید کی جاتی ہے کہ وہ ملک کی مالی حالت کو مدِنظر رکھتے ہوئے اپنی اعلیٰ قابلیتوں کو ارزاں قیمت پر خدمت الناس کے لیے وقف کر دیں گے۔ حضرات! یقین رکھیے اگر اس معاملے میں آپ ڈاکٹروں کے نقش قدم پر چلے تو ملک کی رائے عامہ آپ کے خلاف ہو جائے گی اور پھر آپ اپنے آپ کو ایک خطرناک حالت میں پائیں گے۔ حضرات! صدیوں سے آپ بلا امدادِ غیرے محض اپنی اہلیت کے بل بوتے پر اور اپنے فن کی خوبیوں کے سہارے، زندہ و باقی رہے ہیں۔ اور آج جب کہ حکومتیں آپ کی سرپرستی کے لیے کمربستہ ہیں، آپ کو ہر طرح مطمئن اور مستحکم رہنا چاہیے۔ میں اس موضوع پر آپ کا زیادہ وقت لینا نہیں چاہتا اس لیے اب میں اپنی تقریر ختم کرتا ہوں۔"

آنریبل ہیلتھ منسٹر، سی پی، ڈاکٹر حسن صاحب نے اس تقریب کے اختتام پر ایک نہایت ہی شستہ اور مؤثر تقریر کے دوران میں فرمایا: "اپنے معزز دوستوں کی نہایت پُرمغز اور ہمہ گیر تقریروں کے بعد آپ کو طویل تقریر سننے کی زحمت دینا یقیناً میرے لیے ایک مجرمانہ فعل ہوگا۔ لیکن چونکہ مجھے کچھ نہ کچھ عرض کرنا ہی ہے اس لیے میں آپ کی اطلاع کے لیے عرض کرتا ہوں کہ میں بمبئی کا ایک ایم بی بی ایس ہوں۔ شاید آپ کو تعجب ہو کہ اس حقیقت کے باوجود میں دیسی طریقہ ہائے علاج کا پُرجوش حامی ہوں۔ ممکن ہے آپ میرے اس جذبۂ ہمدردی کو میری حب الوطنی اور قوم پروری پر محمول کریں لیکن میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ حب الوطنی اور قوم پروری کے ساتھ ساتھ میری ہمدردی و حمایت کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ میں نے دیسی طریقۂ علاج کے بہت سے فوائد دیکھے ہیں اور اچھے نتائج کی توقع رکھتا ہوں۔

"برطانوی راج کی آمد کے ساتھ ساتھ ایلوپیتھی کو اُبھارا گیا اور دیسی طب کو دبایا گیا اور ہم من حیث القوم پارک ڈیوس جیسے انگریزی کارخانوں کے ایجنٹ بن گئے یا جبراً بنا دیے گئے لیکن اب قومی حکومت کا دور دورہ ہے اور ملک کے چاروں گوشوں میں ایک عام بیداری پائی جاتی ہے۔ اس لیے اب ہمارا فرض ہے کہ ہم اس طریقۂ علاج کو ہر ممکن امداد دیں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ہمارے صوبے میں عنقریب ویدوں اور طبیبوں کو رجسٹرڈ کیا جائے گا اور انھیں بھی طبی مرتبہ کے اعتبار سے ڈاکٹروں کے دوش بدوش کھڑا کیا جائے گا۔ ہمارے صوبے میں پچاس دیسی شفاخانے اور کالج موجود ہیں۔ پہلے ہم صرف تین وظیفے دیا کرتے تھے مگر اب ہم نے ان وظائف کی تعداد دگنا کر دی ہے اور مجھے اُمید ہے کہ مستقبل قریب میں اس تعداد کو دُگنا اور تگنا کر لیا جائے گا۔ پہلے ہم دیسی طریقۂ علاج کی تعلیم کے لیے ساٹھ ہزار سالانہ کی رقم بطور امداد دیا کرتے تھے۔ لیکن اس سال ہم ایک لاکھ بائیس ہزار دے رہے ہیں۔ اور دو ایک سال کے اندر ہمیں اُمید ہے کہ جبل پور یا ناگ پور میں ایک آیورویدک کالج کھول دیا جائے گا۔ بحیثیت ایک محب وطن ہندوستانی کے میں محسوس کرتا ہوں کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کو اپنی ترقی اور نشو و نما کے لیے پورا پورا موقع ملنا چاہیے تاکہ ملک ان کی خدمات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اُٹھا سکے۔"

اس کے بعد جناب حکیم الیاس خان صاحب جنرل سکرٹری کانفرنس نے وزرا کی تقریروں کے مطالب ویدوں اور طبیبوں کو بتائے اور اُن سے آنے والے زمانے میں کمربستہ ہو جانے کو کہا۔ آخر میں موصوف نے کانفرنس کی طرف سے معزز مہمانوں کا اُن کے ولولہ انگیز اظہار خیالات پر شکریہ ادا کیا اور دیسی طبوں کے لیے یہ مبارک تقریب ساڑھے سات بجے ختم ہوئی

(نامہ نگار ہمدرد صحت)

بقیہ مضمون صہ ۱۳:-

اور پھر مختلف صوبوں کے وزرائے صحت نے اس رزولیوشن پر اظہار خیال کیا۔ ان وزرا کا رویہ بہت ہمدردانہ تھا۔ رزولیوشن کے بعض خاص نکات پر بحث بھی ہوئی۔ بالآخر ریزولیوشن جزوی ترمیم کے بعد متفقہ طور پر پاس ہوا۔ کانفرنس میں وزرائے صحت نے دیسی طبوں کے سلسلہ میں جو تقریریں کیں ان کو ہم ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں بشرط گنجائش شائع کریں گے۔

غذا کے متعلق چند حقیقتیں اور افسانے

گزشتہ چند سال کے دوران میں غذا اور تغذیہ کے سائنس نے جتنی ترقی کی ہے، اس سے بہت سے عام نظریات میں تبدیلی ہوگئی ہے صرف یہی نہیں بلکہ بعض دریافتیں تو ایسی ہیں جو خود سائنس دانوں کے لیے بھی حیرت کا باعث بن گئی ہیں۔ لوگوں کی عادت یہ ہے کہ جب کوئی بات سنتے ہیں تو کہہ اُٹھتے ہیں کہ "ہمیں یہ پہلے سے معلوم ہے" مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔ اس لیے بعض غلط فہمیاں رفع کرنے کے لیے چند جدید ترین معلومات سوال وجواب کی شکل میں پیش کی جاتی ہیں۔

سوال :۔ کیا شکر ایسی غذا ہے جو سب سے زیادہ انرجی پیدا کرتی ہے؟ اور انڈوں کی غذائی نوعیت پر بھی روشنی ڈالیے۔

جواب :۔ نمک اور پانی کے علاوہ تمام غذائیں ایسی ہیں جو انرجی پیدا کرتی ہیں۔ ایسی غذائی انرجی کو "کیلوریز" یعنے "حرارے" یا حرارت کی اکائیاں کہتے ہیں۔ اس کا کوئی تعلق اُس عام تخیل سے نہیں ہے جو لوگوں میں پایا جاتا ہے یعنے سائنس کی اصطلاح میں انرجی ظاہری قوت یا طاقتِ برداشت کو نہیں کہتے۔ شکر اور اس طرح کے دوسرے سادہ "کاربو ہائیڈریٹس" کی خاصیت یہ ہے کہ وہ زود ہضم ہیں اور اُن کی پیدا کی ہوئی کیمیائی انرجی خون کے دھاروں میں جلد شامل ہو جاتی ہے۔

انڈے بہر حال انڈے ہیں۔ ان کی غذائی قدروں میں بہت تھوڑا سا فرق ہوتا ہے، جو مرغیوں کی غذا کی مختلف نوعیت سے پیدا ہوتا ہے لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ ان کے ضروری اجزا میں بھی کوئی خاص فرق واقع ہو گیا ہو۔

سوال :۔ کہا جاتا ہے کہ گوشت کو بھون کر یا کباب بنا کر نہیں کھانا چاہیے، اس لیے کہ گوشت کا سرخ رس بہترین اجزاِ غذا سے معمور ہوتا ہے۔ کیا یہ صحیح ہے؟

جواب :۔ سائنس نے اب تک ایسی کوئی دریافت نہیں کی ہے۔ اور "گوشت کا سُرخ رس" گوشت کے ریشوں پر کوئی خاص فوقیت نہیں رکھتا۔ آپ گوشت جس طرح چاہیں پکا کر کھائیں بشرطیکہ وہ جلنے نہ پائے۔

سوال :۔ کیا مچھلی "دماغی غذا" ہے؟

جواب :۔ مچھلی میں فاس فورس کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ انسانی دماغ کی نسیجوں میں بھی فاسفورس ہے۔ اس لیے مچھلی دماغی طاقت کے لیے مفید ہو سکتی ہے، مگر اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ کوئی غذا کسی خاص حصۂ جسم یا عضو کو "براہ راست" تغذیہ بہم پہنچاتی ہے۔ دودھ وغیرہ کے فاسفورس کی طرح مچھلی سے حاصل شدہ فاس فورس صرف دماغ ہی تک نہیں پہنچتا بلکہ تمام اعصاب اور دانتوں تک بھی پہنچتا ہے۔

سوال :۔ کیا یہ صحیح ہے کہ تلی ہوئی غذائیں معدہ پر زیادہ بار ڈالتی ہیں یا دیر ہضم ہوتی ہیں؟

جواب :۔ یہی خیال عام طور پر پھیلا ہوا ہے، مگر وسیع تحقیقات کے بعد بھی اب تک اس کی کوئی شہادت دست یاب نہیں ہوئی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جس روغن میں غذا تلی جاتی ہے وہ دوسرے غذائی اجزا کی بہ نسبت معدے میں زیادہ دیر تک مقیم رہتا ہے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ وہ ہضم نہیں ہوتا۔ دیکھا گیا ہے کہ تلے ہوئے انڈے اور اُبلے ہوئے انڈے دونوں ایک ہی مدّت میں ہضم ہو جاتے ہیں۔ یہ دوسری بات ہے کہ بعض بیماریوں میں روغنی غذائیں نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن یہ نظریہ تن درست آدمی کے لیے صحیح نہیں ہے۔

سوال :۔ ترش و تیزابی غذاؤں مثلاً اسٹرابیری وغیرہ کو دودھ میں ملا کر کھانا خطرناک ہے۔ اس لیے کہ ترش چیزیں دودھ کو جما کر دہی بنا دیتی ہیں۔

جواب :۔ یہ خیال بھی کسی سائنٹی نک نظریہ پر مبنی نہیں ہے۔

اگر دو چیزیں جُدا جُدا کھائی جا سکتی ہیں تو ساتھ ملا کر بھی کھائی جا سکتی ہیں۔ اگر پھلوں کا تیزاب دودھ کو دہی نہ بھی بنائے تو معدہ کا تیزاب اس کام کو انجام دے دے گا اور دودھ کو پھاڑ دے گا۔

سوال :۔ کیا یہ خیال صحیح ہے کہ اگر ہم پکائی ہوئی غذا ترک کر کے صرف کچی اور "زندہ" غذائیں استعمال کریں تو ہم زیادہ تن درست ہو جائیں گے ؟

جواب :۔ نہیں۔ انسان اتنی ارتقائی منزلیں طے کر چکا ہے کہ پھر ابتدائی زندگی یعنی صرف کچی غذاؤں کی طرف واپس نہیں کیا جا سکتا۔ زیادہ تر آدمیوں پر تو صرف کچی غذاؤں کا اثر اُلٹا ہوگا یعنی وہ بیمار ہو جائیں گے۔ اگر صرف خام اور موٹے ریشوں والی چیزیں کھائی جائیں تو جسم کا نازک نظام بگڑ جائیگا۔ ہاں روزمرہ کی پختہ غذاؤں کے ساتھ اگر پھل اور پھلوں کے رَس، اور بعض کچی سبزیاں، مثلاً سلاد، گاجر، مولی، پودینہ، ٹماٹر، ہرا دھنیا وغیرہ کھائی جائیں تو بے حد مفید ثابت ہونگی۔ پکانے کے عمل سے غذائیں اس لیے زود ہضم ہو جاتی ہیں کہ سبزی کے ریشے نرم ہو جاتے ہیں، نشاستہ کے ذرات ٹوٹ جاتے ہیں گوشت کے ریشے گل کر قابلِ ہضم ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں تک ہاضم معدی تیزاب جلد رسائی حاصل کر لیتا ہے۔ پکانے میں جو معدنی اجزا نکل جاتے ہیں اگر ان کو ضائع نہ کیا جائے اور ہر شوربہ اور رس کو غذا کے ساتھ استعمال کر لیا جائے تو کوئی کمی واقع نہیں ہوتی۔ لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ کسی چیز کو بہت زیادہ دیر تک یا تیز آنچ پر پکانے کا عمل بعض حیاتین کو ضائع کر دیتا ہے۔ اس لیے کھانے کو نرم آنچ پر پکانا چاہئے اور غیر ضروری مدّت تک آگ پر نہیں رکھنا چاہیے۔

سوال :۔ کیا قدرتی غذاؤں میں پائی جانے والی حیاتینیں مصنوعی کیمیائی حیاتین سے بہتر ہوتی ہیں ؟

جواب :۔ یہ خیال کسی قدر صحیح ہے مگر بالکل صحیح نہیں ہے۔ حیاتین خواہ غذاؤں سے حاصل کی جائیں یا ٹکیوں کی صورت میں کھائی جائیں، کیمیائی ترکیب کے اعتبار سے ایک ہی ہوتی ہیں۔ پھر بھی قدرتی حیاتینوں کو ان پر فوقیت حاصل ہے۔ اس کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ بہت سی غذاؤں میں ایسی حیاتینیں بھی ہوتی ہیں جو اب تک شناخت نہیں کی جا سکی ہیں، ان کے علاوہ کچھ دوسرے اجزا بھی ہوتے ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ کیمیائی حیاتین میں یہ چیزیں نہیں ہوتیں۔ کیمیائی حیاتینوں کا مصرف صرف یہی ہے کہ وہ "فاضل غذا" کے طور پر استعمال کی جائیں۔ بدل کے طور پر نہیں۔

سوال :۔ کیا کافی مقدار میں دودھ پیتے رہنے سے دانت خراب نہیں ہوتے۔

جواب :۔ دودھ ہمارے لیے کیلشیم اور فاسفورس حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اور یہی دو چیزیں دانتوں کی ساخت میں اہم ترین اجزا کی حیثیت رکھتی ہیں۔ ایسی صورت میں ظاہر ہے کہ دودھ ہمارے دانتوں کی صحت کے لیے ممد و مدد گار کا کام دیتا ہے۔ لیکن یہ نہیں ہوتا کہ زیادہ دودھ پینے والے لوگ دانت کے مرض میں مبتلا ہی نہ ہوں۔

سوال :۔ کیا کھانے کے ساتھ ساتھ پانی پینا بُرا ہے ؟

جواب :۔ اگر آپ اپنی غذا کو چباتے نہیں بلکہ نگلتے ہیں اور اس نگلنے کے عمل کے لیے ہر لقمہ یا چند لقموں کے بعد پانی پینے کا سہارا لیتے ہیں تو یہ حرکت یقیناً مضرِ صحت ہے لیکن اگر آپ غذا کو خوب چبا لیتے ہیں اور کھانے کے دوران میں کچھ پانی بھی پی لیتے ہیں تو اس سے کوئی نقصان نہیں بلکہ بعض حالتوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

ناقص تغذیہ اور دماغی امراض

ازڈاکٹر ایم سی ۔ گووندسوامی

انگلستان اور امریکا میں دماغی امراض کے متعلق جہاں تک اعداد و شمار جمع کیے گئے ہیں ان سے یہ پتہ لگا ہے کہ مؤخر الذکر ملک یعنی امریکا میں سات ہزار بچے اگر پیدا ہوں تو ان میں سے تقریباً ۲۷۰ (یعنے ۲۶ میں سے ایک) بالآخر کسی دماغی بیماری یا غیر معمولی نقص میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ انگلستان میں یہ تعداد تقریباً تیس میں ایک ہے۔

اس اعتبار سے اگر ہندستان کی حالت پر نگاہ ڈالی جائے تو ظاہر ہے کہ چوں کہ یہاں غذا کی کمی اور تغذیہ کا نقص ایک پرانی بیماری کی حیثیت سے موجود ہے اور منطقۂ حارہ کے بخار کی تمام قسمیں اور کمی خون کی بیماریاں بھی بہ کثرت پائی جاتی ہیں، اس لیے ہندستان کی حالت اس سلسلے میں مقابلتاً بہت زیادہ خراب ہوگی لیکن یہ نتیجہ اس وقت رونما ہو سکتا ہے جب تمام پیدا شدہ بچے زندہ رہ جائیں۔ حقیقت یہ ہے کہ وہی اسباب جو بچوں کے زندہ رہنے کی صورت میں دماغی کمزوری اور دماغی امراض پیدا کرنے کا باعث ہوتے بچپن ہی میں ان کی ہلاکت کا باعث بھی ہو جاتے ہیں۔

اس لیے بچوں کی شرح اموات میں اس قدر زیادتی اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ ہندستان میں دماغی امراض کی تعداد "تیس میں ایک" سے بہت کم ہوگی لیکن چونکہ اس ملک کی آبادی بہت زیادہ ہے، اس لیے اگر ایک سو اشخاص میں صرف ایک دماغی مریض کا تناسب صحیح مان لیا جائے جب بھی یہ تعداد ملینوں تک پہنچے گی۔ (ایک ملین دس لاکھ کے برابر ہوتا ہے۔)

بچوں کی شرح اموات کے علاوہ اشخاص کا پیمانۂ عمر اور مدتِ حیات کا اوسط توقع بھی دماغی امراض کی تعداد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فرانس میں جہاں شرح پیدائش کم ہے زمانۂ جنگ سے پہلے سن رسیدہ لوگوں کی تعداد زیادہ ہو گئی تھی۔ امریکا میں جہاں زندگی کے اوسط کی توقع ساٹھ سال ہے، بڈھوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ معمر لوگوں کی تعداد میں اسی اضافہ کے باعث بوڑھوں کے علاج کے لیے ایک مخصوص شعبۂ طب کی ضرورت آ پڑی ہے۔ عمر رسیدہ لوگوں کے دماغی مسائل بھی ایک خاص نوعیت رکھتے ہیں۔

اس عمر میں دماغی نقائص کا پیدا ہونا مغز دماغ اور شرائین اور دروں افرازی غدد میں خرابیوں کے باعث ہوتا ہے اور اس کے نتائج ضعف دماغ، خلل دماغ، فتور عقل، صلابت مخی اور جنون وغیرہ کی صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔

ان امراض کی کثرت زیادہ تر انھی ممالک میں ہوتی ہے جہاں سن رسیدہ لوگوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ ہندستان میں چوں کہ زندگی کے اوسط کی توقع دوسرے ممالک سے بہت کم یعنے صرف ۲۶ سال ہے، یہ امید کی جا سکتی ہے کہ یہاں کہن سال لوگوں کی تعداد کم ہوگی اور اسی سبب سے دماغی مریضوں کی تعداد بھی کم ہوگی، لیکن اس سلسلے میں مندرجہ ذیل حقیقتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

(۱) منطقہ حارہ کے ممالک میں زندگی کے حالات موافق نہیں ہوتے، اس لیے لوگ وقت سے پہلے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ یعنے جو لوگ "جنتری" کے حساب سے بوڑھے نہیں ہیں وہ حیاتیاتی اعتبار سے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ اور چوں کہ دماغی تعطل کی تمام قسمیں "تاریخی" یا "زمانی" اسباب سے نہیں بلکہ حیاتیاتی اسباب سے پیدا ہوتی ہیں اس لیے یہاں بڑھاپے کی دماغی بیماریاں نوجوانوں کو عام طور پر لاحق ہو جاتی ہیں۔

(۲) ہندستان میں ایک دوسری صورت حال بھی پائی جاتی ہے۔ ایک طرف تو ہمیں کچھ ایسے لوگ دکھائی دیتے ہیں جو بہت بوڑھے ہیں۔ دوسری طرف ایک کثیر تعداد میں بچے اور نوجوان لوگ مر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں جو لوگ بڑھاپے کی عمر تک بچ رہتے ہیں ان میں بھی ضعف دماغ کی بیماریاں پائی جاتی ہیں۔

اس لیے جو اسباب اوپر بیان کیے گئے ہیں اور اس حقیقت کے باوجود کہ مستند اعداد و شمار موجود نہیں ہیں یہ کبھی یقین نہیں کیا جا سکتا کہ ہندستان میں خرابی

دماغ کے امراض کا فی صدی اوسط برطانیہ یا امریکا سے کم ہے۔ اگر ہم ایک لمحہ کے لیے یہی فرض کرلیں کہ ہندستان میں دماغی مریضوں کا تناسب "۱۰۰۰:" میں "۲" ہے، حالانکہ انگلستان "۱۰۰۰" میں "۶" اور امریکا میں "۱۰۰۰" میں "۳" ہے، تب بھی یہاں ایسے مریضوں کی تعداد جن کو شفا خانوں میں رکھ کر علاج کرنے کی ضرورت ہے، دس لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ ان میں خلل دماغ کے وہ مریض شامل نہیں ہیں جن کے لیے "الگ" نوآبادیاں "قائم ہونی چاہئیں اور جن کی تعداد بہت زیادہ ہے اور جن کی نوعیت مرض اور وسعت مرض کے معلوم کرنے کے ذرائع ہندستان میں نہیں ہیں اس کے علاوہ اس تعداد میں اور وہ لوگ بھی شامل نہیں ہیں جو عصبی تغیرات اور فساد اعصاب میں مبتلا ہوتے ہیں اور جن کو طبی معالجہ کے علاوہ نفسیاتی معالجہ کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

اتنی بڑی تعداد میں دماغی مریضوں کی موجودگی کے باوجود ہندستان میں ان کے معالجاتی ذرائع بیحد کم اور غیر تشفی بخش ہیں۔ امریکا میں دماغی ہسپتالوں پر ایک "بلین" (یعنے ایک سو ملین) ڈالر خرچ کیے گئے ہیں اور ان میں داخلے کی شرح ۷۰۰۰۰ مریض فی سال ہے۔ ان کے علاوہ تقریباً پانچ لاکھ دماغی مریض پہلے ہی سے مستقل دماغی ہسپتالوں میں مقیم ہیں۔

اب اس سے ذرا اپنے ملک کی صورت حال کا مقابلہ کیجیے۔ یہاں بھی ایسے مریضوں کی تعداد کسی طرح کم نہیں ہے اور تقریباً بیس لاکھ دماغی مریضوں کے لیے شفاخانوں میں گنجائش کی ضرورت ہے اگر ان میں خلل اعصاب کے مریضوں کو بھی شامل کرلیا جائے تو معالجہ کے ضرورتمندوں کی تعداد بارہ لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ لیکن اس وقت ہندستان کے شفاخانوں میں جتنے "پلنگ" ہیں ان کی تعداد صرف دس ہزار ہے۔ دماغی علاج کے پبلک اداروں کی تعداد بھی بہ مشکل بیس ہوگی۔ جن میں غالباً چھ سے زیادہ ادارے ایسے نہیں ہیں جن کو کسی معنی میں دماغی شفاخانہ کہا جا سکے۔

دماغی امراض کے اسباب

دوسری بیماریوں کی طرح دماغی بیماریاں بھی اپنے حملہ اور ترقی اور علامتوں کے لیے مندرجہ ذیل عناصر کے باہمی عمل اور ردعمل پر موقوف ہیں:۔

(۱) اندرونی تخلیقی رجحانات جن کو وراثتی عناصر بھی کہتے ہیں۔

(۲) وہ عناصر جو جنسی نوعیت (یعنے مرد یا عورت ہونے پر) اور عمر اور زندگی کی مختلف منزلوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

(۳) نزدیک و دور کے جذباتی تناؤ اور دباؤ جو وقتاً فوقتاً پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

(۴) شدید جسمانی وطبیعی اثرات۔

دماغی اور عصبی بیماریوں کی تشخیص میں ان عناصر کی اہمیت ہندستان یا یورپ و امریکا میں ایک جیسی ہے؛ لیکن جو نامی اور عضویاتی عناصر ہیں ان کو خاص طور پر بیان کرنے کی ضرورت ہے۔

ہندستان میں تغذیہ کی پرانی کمی اور تغذیہ کا عام نقص، اور گرم ممالک کے بخار اور کمی خون کے امراض، اور ایسی کم عمر عورتوں کی زچگی جو ماں بننے کے لائق نہیں ہیں دماغی بیماریوں کی زیادہ تر ذمہ دار ہیں افسوس یہ ہے کہ ان اسباب پر اچھی طرح غور نہیں کیا جاتا۔ اس ملک میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ صرف پرانا نقص تغذیہ ہی (جو افلاس

کی پیداواری، دماغی اور عصبی خرابیوں کا واحد سبب بن جاتا ہے۔ تغذیہ کا یہ نقص غذا کی مقدار میں کمی کے باعث بھی اور غذا کی نزاکت و وسعت کے باعث بھی پیدا ہوتا ہے۔ سمجھا گیا ہے کہ سب سے زیادہ کمی پروٹینی اجزا اور وٹامن اور ایڈیٹ کے سلسلہ میں پائی جاتی ہے۔

بنگلور کے دماغی ہسپتال کے تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ داخل ہونے والے مریضوں کی اکثریت میں وہی مرضیاتی علامتیں پائی جاتی ہیں جو نقص تغذیہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ جیسے جیسے طبعی انتشار الجھن، خیالات کا عدم تسلسل، عصر مائی (بینائی) سے محرومی، تھکن، جگر کے فعل کی خرابی اور جلد پر دھبے وغیرہ۔ یہ ہیں وہ علامتیں جو صاف طور پر ظاہر ہوتی ہیں لیکن جب تک ان علامتوں کو درست آور سیابوں اور مزید چیزیں یا ٹاروائزیٹ وغیرہ سے رفع نہ کیا جائے، اندرونی دماغی حالت کی تشخیص آسان نہیں ہوتی۔ ہندوستانی مریضوں کو مد السولین سے جو صدمے پہنچے ہیں، اس کا سبب بھی اسی صورت حال میں مضمر ہے۔

ہندوستان کی حالت اس جہ سے مختلف ہے کہ یہاں ہم سماجی اور عمرانی اسباب دماغی اختلال کا باعث نہیں ہوا کرتے۔ اس سلسلے میں قومی و نسلی کلچروں کے متعلق باطنی اور ظاہری حصہ صباب پر سالک میں ہے۔ ڈاکٹر سی ڈالی بران کی طرف بھی نگاہ دینا چاہیے۔ بنگرو اور چینی قوموں میں قدرتی آتشک کی کثرت اطالیہ میں دماغی امراض کی زیادتی آئرستان کے باشندوں میں شراب کی کثرت استعمال سے پیدا ہونے والا خلل اعصاب، یہودیوں میں خاص قسم کی پیچیدہ عصبی اور جذباتی بیماریاں اور چینیوں اور جاپانیوں میں دماغی امراض کی کمی، یہ وہ تمام حقیقتیں ہیں جن کی پوری تشریح تمدنی اور نسلی اعتبارات سے کی جا چکی ہے۔ لیکن ان میں بعض باتیں ایسی بھی ہیں جو زیادہ قیاسی ہیں۔ مثلاً لندن کے پاگل خانے ہسپتال میں داخل ہونے والوں کی دماغی بیماریوں کا عام سبب بد دلی اور افسردگی تھی۔ اس کے مقابلے میں ہندوستان میں دماغی امراض کا عام سبب جوش اور جذباتی ہیجان ہوتا ہے۔ لیکن ان اسباب کی تشریح گرم و سرد آب و ہوا اور اقتصادی عناصر کی بنا پر کی جا سکتی ہے نہ کہ قومی و نسلی اختلافات کی بنا پر۔

ہندوستان میں جہاں کہ جماعتیں اور جماعتی زندگیاں تیزی سے بدلتی نہیں ہیں اور جہاں کہ تاریخی اور بشریاتی ترقیوں کی منزلیں "انقلابی" نہیں بلکہ "ارتقائی" ہوتی ہیں، دماغی امراض کے اسباب نامعلوم نسلی نہیں ہو سکتے۔ غذائی پستی کا اعمال، مذہب کا اثر، شخصی زندگی کے ایک مخصوص فلسفہ کی ترقی، خاندانی زندگی کا ایک منظم طریقہ، اور لڑکے لڑکیوں کی شادی میں جلدی کرنا، یہ وہ چیزیں ہیں جو ہندوستان کی تمام قوموں اور جماعتوں میں مشترک ہیں اور دماغی نقائص کے خلاف ایک موثر تحفظ عطا کرتی ہیں۔

شہری مسئلہ

دوسری طرف وہ معاشی مسائل جو صنعت کے عمل سے پیدا ہوتے ہیں، شہری زندگی میں دماغی اختلال کے ایک خاص سبب کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ہندوستان میں جو چیز معاشی اعتبار سے نمایاں ہو رہی ہے، وہ صنعتوں اور حرفتوں اور شہری زندگی کی تدریجی ترقی ہے۔ دماغ پر اس کے اثرات کیا ہوتے ہیں، ان کا کوئی سائنٹفک مطالعہ اس ملک میں نہیں کیا گیا ہے۔ مگر شکاگو کے فیرس اور ڈنہم کی تحقیقات اس سلسلے میں معنی خیز ہیں اور یہ دونوں محقق جن نتیجوں پر پہنچے ہیں وہی ہندوستان کی حالتوں پر بھی عائد ہوتے ہیں۔

ہندوستان زیادہ تر ایک زراعتی ملک ہے اور لوگوں کے جوق در جوق نقل وطن کرنے کا عمل بہت ہی شاذ و نادر دیکھنے میں آتا ہے۔ یہ صرف گزشتہ چند سال کی بات ہے کہ جنگ کے باعث سارے ملک میں نکٹریوں کی تعداد بہت زیادہ بڑھ گئی ہے اور دیہات کے لوگوں کا رجوع صنعتی شہروں اور فیکٹریوں کے علاقوں کی طرف عام ہو گیا ہے۔ اس طرح کی بعض حالتوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص جو دماغی اعتبار سے پست و پس ماندہ ہوتا ہے، اور جو دیہات میں چند بھیڑ بکریوں کی نگرانی کر کے خوشی سے زندگی بسر کر لیتا ہے، شہر میں آ کر اپنا دماغی توازن کھو دیتا ہے۔ یہاں کے حالات کا مقابلہ نہیں کر سکتا اور غیر مساوی دباؤ اور نئی نئی الجھنوں کے باعث دماغی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اس طرح کے صنعتی علاقوں کے حالات کے مطالعہ سے ایک دوسری بات یہ معلوم ہوتی ہے کہ نوجوانوں میں رجحان جرم پیدا ہو جاتا ہے۔ چوری کرنا، جیب کترنا، آوارگیوں میں مبتلا ہو جانا اور شہر کی منظم سازشوں کی طرف رجوع ہونا، ان کی ذہنیت میں داخل ہو جاتا ہے۔ ناکامیوں اور بعض دوسرے اسباب کی بنا پر خودکشی کی وارداتیں بھی بڑھ جاتی ہیں۔ کلکتہ، بمبئی اور دوسرے بڑے صنعتی شہروں کے لیے یہ معاملات بڑی اہمیت رکھتے ہیں اور دماغی ہسپتالوں میں مریضوں کے لیے جگہ مہیا کرنے کے سلسلے میں ان حالات پر نگاہ رکھنا بھی ضروری ہے۔ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ خودکشی کی واردات کی ایک تہائی تعداد خلل دماغ کے باعث

کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی مہم

از جیمز رمزے اُلمین

اس مضمون کا مصنف امریکا کا ایک مشہور ناول نگار ہے۔ اس نے دنیا کے سب سے اونچے پہاڑ پر چڑھائی کی حیرت انگیز مہم کو بے حد دل کش اور افسانوی انداز میں بیان کیا ہے۔ کوئی مہم اب تک ہمالہ کی بلند ترین چوٹی کوہ ایورسٹ پر "فتح" حاصل نہیں کر سکی ہے مگر اب تک اس سلسلے میں جتنے کارنامے انجام دیے گئے ہیں وہ انسانی قوت ارادی، اولوالعزمی، طاقت برداشت اور ثابت قدمی کی بہترین مثالیں ہیں۔

کوہ ایورسٹ کا دلچسپ افسانہ سنہ ۱۸۵۲ء میں شروع ہوتا ہے۔ گویا یہ واقعہ مشہور ہندوستانی غدر سنہ ۱۸۵۷ء سے پہلے کا ہے۔ انڈین ٹریگنو میٹریکل سروے" (مثلثی پیمائش) کے محکمہ میں ایک کلرک کام کر رہا تھا اور کچھ اعداد کی دیکھ بھال اور ہندسوں کے اوپر نیچے کرنے اور ان کے جوڑنے گھٹانے میں مصروف تھا۔ یکایک اس نے نظر اٹھائی اور اپنے افسر کو مخاطب کر کے زور سے بولا "حضرت میں نے یہ معلوم کر لیا کہ دنیا میں سب سے اونچا پہاڑ کون سا ہے"۔ افسر حیرت زدہ ہو گیا۔ اس نے کلرک کے دعوے کی تصدیق کے لیے اس کے حساب کو اچھی طرح جانچا۔ آخر مثلثی پیمائش کے صحیح اور مستند اصولوں سے یہ ثابت ہو گیا کہ اس پہاڑ کی چوٹی ۲۹۱۴۱ فٹ بلند ہے، یعنی اب تک جو پہاڑ سب سے اونچا سمجھا گیا تھا اس سے بھی ... فٹ بلند تر ہے۔ اس وقت اس پہاڑ کا نام نقشہ پر "چوٹی نمبر ۱۵" رکھا گیا۔ بعد میں ہندوستان کے پہلے سروئیر جنرل "سر جارج ایورسٹ" سے منسوب کر کے اس کا نام کوہ ایورسٹ رکھ دیا گیا۔

اس دریافت کے نصف صدی بعد تک ایورسٹ ایک پراسرار پہاڑ بنا رہا۔ چونکہ اس پہاڑ کا دامن تبت اور نیپال سے شروع ہوتا ہے اور یہ دونوں علاقے بیرونی لوگوں کے لیے قطعی بند تھے، اس لیے ایورسٹ کا "راز" کسی کو معلوم نہیں تھا۔ سنہ ۱۸۹۰ء سے ۱۹۰۰ء کے درمیان مسلمان اور ہندو تاجروں نے کوہستان ہمالہ کے ان عظیم الشان اور ہولناک دروں اور گھاٹیوں سے گزرنا شروع کیا جہاں اب تک کسی سفید فام آدمی نے قدم نہیں رکھا تھا۔

پہاڑ پر چڑھائی کرنے والے یورپین اشخاص نے اس پراسرار اور نامعلوم پہاڑ کا افسانہ سن لیا۔ ان کے دلوں میں کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی تڑپ پیدا ہوئی اور انھوں نے فیصلہ کیا کہ انسان یا قدرت کی پیدا کی ہوئی کوئی رکاوٹ انھیں اس مہم کو شروع کرنے سے باز نہیں رکھ سکتی۔ لیکن مشکل یہ تھی کہ اس کام کے لیے تبت کی اجازت درکار تھی۔ یہ تو ممکن تھا کہ اکا دکا مسافر بلا سرکاری منظوری کے بغیر اس علاقے میں داخل ہو جاتا یا اس سے گزر جاتا تھا، مگر ایک بڑی مہم کے افراد اور تمام ساز و سامان کا داخلہ اجازت کے بغیر ناممکن تھا۔ بہت دنوں تک اس کی کوشش کی گئی مگر اجازت حاصل نہ ہو سکی۔

آخر کار سنہ ۱۹۲۰ء میں لندن کی "رائل جغرافیائی سوسائٹی" اور "برٹش ایلپائن کلب" نے مشترکہ کوششیں شروع کیں۔ اور طویل گفت و شنید کے بعد حکومت تبت سے اجازت حاصل کر لی۔ اس کے بعد فوراً ہی وسیع ترین پیمانے پر چڑھائی کی تیاریاں شروع کر دی گئیں اور یہ اسکیم بنائی گئی کہ یکے بعد دیگرے دو مہمات بھیجی جائیں۔ پہلی مہم حالات کا جائزہ لینے کے لیے اور دوسری مہم (ایک سال بعد) چڑھائی کے لیے، لیکن صورت حال ایسی پیدا ہو گئی کہ ایک تیسری مہم بھی بھیجی پڑی۔ اور یہی کوہ ایورسٹ پر وہ آخری حملہ تھا جو کامیابی کی منزل سے چند سو فٹ نیچے پراسرار واقعات اور افسوسناک سانحہ پر ختم ہوا۔

تمہیدی معائنہ کی پہلی تلاشی مہم میں انگلستان کے بہترین "چڑھائی کے ماہر" اور تحقیقی تجربہ رکھنے والے

افراد شریک ہوئے۔ اس مہم کے نوجوان افراد میں ایک شخص جارج۔ لے میلوری تھا۔ جو لندن کے ایک چارٹر ہاؤس اسکول کا ٹیچر تھا۔ اس کی قسمت میں دنیا کے سب سے بڑے "پہاڑ پر چڑھائی" کی حیثیت سے مشہور ہونا تھا اور یہی وہ واحد شخص تھا جو کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی تینوں مہمات میں شریک تھا۔ اگرچہ وہ ان مہمات کا باضابطہ یا "منصبی" لیڈر نہ تھا۔ مگر اس کی چڑھائی کے حیرت انگیز کارناموں اور نہ ختم ہونے والی ہمت اور جوش نے اسے ہر مہم کا اہم ترین رکن بنا دیا تھا۔

پہلی مہم

پہلی فوج اولی مہم مئی ۱۹۲۱ء کی وسطی تاریخوں میں دارجلنگ سے روانہ ہوئی۔ اپنی منزل مقصود کو دیکھنے سے بھی پہلے اس مہم کو کئی ہفتوں تک گنجان، مرطوب اور گرم جنگلوں اور تبت کے ہوادار میدان مرتفع کے پہاڑوں میں دشوار گزار سفر کرنا پڑا۔ دن پر دن گزرتے جاتے تھے اور یہ لوگ نہایت وحشت ناک علاقوں میں جہاں ریت کی آندھیاں بھی چلتی تھیں، اور بڑی بڑی برفانی چٹانوں سے پانی کے تیز و تند چشمے بہتے تھے، اور ہیبت انگیز دروں اور گھاٹیوں اور دیو پیکر چٹانوں کا لامتناہی سلسلہ موجود تھا، پورے جوش و خروش کے ساتھ سفر کر رہے تھے۔

آخر کار جون کے آخری ہفتہ میں مسافروں کا یہ تھکا ماندہ قافلہ رونگ کی خانقاہ تک پہنچا۔ یہ خانقاہ جو کسی زمانے میں تبت کے "لاماؤں" نے راہبوں کی زیارت گاہ کی حیثیت سے تعمیر کی تھی، کوہ ایورسٹ سے دس میل کے فاصلے پر شمال کی طرف واقع ہے۔ یہاں پہنچنے کے بعد بالآخر ان کے مطلوبہ پہاڑ کا منظر ان کی آنکھوں کے سامنے اپنی پوری عظمت و رفعت کے ساتھ آ گیا۔ اس دیو پیکر چوٹی کو دیکھتے ہی وہ ہکا بکا سے رہ گئے۔ میلوری اس واقعہ کو ان الفاظ میں بیان کرتا ہے:

"ہم یکایک ٹھہر گئے۔ ہم پر ایک بے پناہ حیرت طاری ہو گئی۔ ہماری زبانیں بند ہو گئیں۔ ہم بالکل خاموش تھے۔ ایک دوسرے سے کوئی سوال نہ کر سکتے تھے اور نہ کوئی رائے ظاہر کرتے تھے۔ ہم صرف دیکھ رہے تھے اور بس۔ ..."

اس منزل پر ذرا آرام کر لینے کے بعد ارکان مہم نے فوراً ہی پتھر اور برف کے اس دیو پیکر تودے کی چوٹی کی حیرت انگیز بلندی، جو انسانی تخیل سے باہر تھی، بغور مطالعہ کرنا شروع کیا۔ اور اس تک پہنچنے کے امکانی راستوں کی دیکھ بھال میں مصروف ہو گئے۔ اب وہ اٹھارہ ہزار فٹ کی بلندی تک پہنچ چکے تھے، جو کوہ ایلپس یا امریکا کے راکیز کی بلند ترین چوٹیوں سے بھی کہیں زیادہ بلند تھی۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ ذرا سی محنت میں بھی وہ زور زور سے ہانپنے لگتے تھے۔ ان کے پھیپھڑے دھونکنی کی طرح چلنے لگتے تھے اور ان کے قلب کی حرکت بے حد تیز و خطرناک ہو جاتی تھی۔ اس وقت ان کی رو بر و دو میل کی ایک پہاڑی برفانی دیوار تھی جو عمودی صورت میں بلند ہو کر نصف آسمان میں گم ہوتی دکھائی دیتی تھی۔ زور زور سے برفانی آندھی چل رہی تھی جس کی تیزی، تندی اور شور ان کو بدحواس کیے دیتا تھا۔

اس "دیوار" کے دامن میں آہستہ آہستہ سفر کرتے ہوئے اور اپنی چھان بین کو جاری رکھتے ہوئے آخر کار انھوں نے یہ معلوم کیا کہ کوہ ایورسٹ ایک مکمل "ہرم" کی شکل کا ہے اور اس کے پہلوؤں کی تمام چوٹیاں قطار در قطار ایک دوسرے سے بلند تر ہوتی چلی گئی ہیں۔ اس لیے اس پہاڑ پر چڑھائی کا ایک جواب بے تعبیر سے زیادہ حقیقت نہیں رکھتا۔ انھوں نے مایوس ہو کر اس راستہ کو ترک کر دیا اور شمال مشرق کی طرف آگے کی طرف بڑھنا شروع کیا۔ انھوں نے دیکھا کہ اس سمت سے راستہ نکالنے کے کچھ امکانات موجود ہیں۔ اب جو صورت حال ان کے سامنے تھی وہ یہ کہ شمالی رخ کی دس ہزار فٹ اونچی ڈھلواں اور چکیلی دیوار کے حاشیہ پر ایک دیو پیکر کھردری چٹان ایک بھاری پتھر جیسے "شانے" کی طرف سے لٹک کر نیچے کو آ گئی تھی، اور اسی پر چڑھائی کرنے کے بعد ایک ایسا راستہ نکل سکتا تھا جو اونگ تک کی برفانی چٹان سے ان کو گزار کر مشرق کی طرف زین نما شکل کی ایک بلند چوٹی تک انھیں پہنچا دے۔ اگرچہ اس طرف بھی چڑھائی کا زاویہ بے حد ڈھلواں اور خطرناک تھا، پھر بھی ایسا نہ تھا کہ تجربہ کار ماہرین چڑھائی اس پر عبور حاصل نہ کر سکیں۔

اب ان کے سامنے یہ سوال تھا کہ اس بلند زین نما یا پالانی شکل کی چوٹی تک پہنچنے کا راستہ کیونکر نکالا جائے۔ اس کے متعلق بہت سی اسکیمیں تیار کی گئیں، اور ان اسکیموں کی تیاری اور ابتدائی دیکھ بھال میں ہی دو ماہ

کی مدت گزر گئی، اور یہ نئی شکل کی چوٹی جس کا نام "نارتھ کول" رکھا گیا، رونگ بک سے "گلا شیر" (برفانی تودہ) سے چار ہزار فٹ اونچی تھی اور اس کی شکل بھی ایک عمودی برفانی دیوار کی سی تھی۔ آخر کار میلوری جیسا باہمت شخص بھی یہ تسلیم کرنے پر مجبور ہوا کہ اس دوسری سمت سے بھی اس پر چڑھائی ناممکن ہو گی۔ اب صرف ایک امید باقی رہ گئی تھی اور وہ یہ تھی کہ پھیر کھا کر کسی دور کے پہلو کی طرف سے چڑھائی کی کوشش کی جائے۔

اس فیصلے کے بعد انھوں نے پھر ایک سو میل کا ایک لمبا چکر لگایا۔ اور اس دشوار گزار راستے کو طے کر کے وہ ایک ایسے مقام پر پہنچے جہاں "گلا شیر" کے دامن سے بیدرہ سو فٹ بلندی پر برف سے ڈھکی ہوئی زینہ یا لائی شکل کی چوٹی دکھائی دیتی تھی۔ یہ صورت حال کسی قدر حوصلہ افزا تھی۔ چڑھائی کے تین سب سے زیادہ طاقتور ماہروں نے چڑھائی شروع کی لیکن بمشکل تیئیس ہزار فٹ کی بلندی تک پہنچ سکے۔ اب ان کے ہوش حواس گم ہو چکے تھے۔ کوہ ایورسٹ اب بھی ان سے چھ ہزار فٹ کی بلندی اور ڈھائی میل کے فاصلے پر تھا۔

اب اگست کا مہینہ ختم کے قریب تھا کوہستان ہمالہ کا مختصر موسم گرما ختم ہو چکا تھا اور ناقابل برداشت سرد برفانی آندھیاں چلنی شروع ہو گئیں تھیں۔ اس لیے سر دست یہ مہم ملتوی کر دی گئی اور چڑھائی کرنے والوں کی پارٹی انگلستان واپس چلی گئی۔ ان لوگوں نے اب تک جو کچھ اس سلسلے میں انجام دیا تھا وہ بھی کم نہ تھا۔ کوہ ایورسٹ کا سراغ لگایا جا چکا تھا۔ اس کے آس پاس کے علاقوں کی دیکھ بھال ہو چکی تھی۔ راستے بھی جانچے گئے تھے اور اس کے "اسلحہ خانہ" کی کمزوریاں معلوم کر لی گئی تھیں۔

دوسری مہم

یکم مئی سنہ ۱۹۲۲ء کو یعنے پورے ایک سال بعد پھر اس مہم کے ارکان نے رونگ بک گلاشیر کی "تھوتھنی" یعنے آگے کو نکلے ہوئے حصہ کے نزدیک ایک مقام کو اپنا مستقر قرار دیا اور یہیں اپنا خیمہ نصب کر دیا۔ اس دوسری مہم میں تیرہ انگریز تھے۔ شمالی ہندستان کے ساٹھ جفاکش اور چڑھائی کے ماہر پہاڑی باشندے تھے۔ تبت کے ایک سو مددگار تھے اور تین سو بار برداری کے جانور تھے۔

یہ بات طے پا چکی تھی کہ کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی کوششیں صرف چھ ہفتوں کی مختصر مدت میں کی جا سکتی ہیں۔ مئی کی ابتدائی تاریخوں تک موسم سرما کے تمام آثار موجود رہتے ہیں۔ پورا علاقہ یخ بستہ رہتا ہے اور تیز و تند برفانی آندھیاں چلتی رہتی ہیں۔ اس کے بعد فضا کسی قدر صاف ہوتی ہے مگر جون کا وسطی حصہ آتے ہی ہندستانی مانسون کے موسم سے کوہستان ہمالہ کے تمام شمالی علاقوں میں برف و باراں کی جھڑی لگ جاتی ہے۔ برف کے پگھلنے رہنے سے اور انتہائی سرد چشموں کے باعث تمام راستے بند ہو جاتے ہیں اور ہر طرف موت کا جال بچھ جاتا ہے۔ اس لیے صرف مئی کے چار ہفتے اور جون کے دو ہفتے چڑھائی کی سرگرمیوں کے لیے کام میں لائے جاتے تھے۔

ابتدائی دو ہفتوں تک تو یہ صورت حال رہی کہ چڑھائی کرنے والے لوگ اور ان کے ساتھ چلنے والے چند بار بردار بڑی برفانی چوٹیوں کے درمیان رینگ رینگ کر آگے بڑھتے رہے اور پیچھے ہٹتے رہے۔ اس صورت سے انھوں نے غذا اور دوسرے ضروری سامانوں کو منتقل کر کے چار کیمپوں کا ایک سلسلہ بنایا اور ہر کیمپ کو ایک دوسرے سے صرف ایک دن کے سفر کے فاصلے پر رکھا۔ پارٹی کے عمر رسیدہ ممبروں کو پیچھے رکھا گیا تاکہ وہ تینوں نچلے اسٹیشنوں کے درمیان سلسلۂ رسل و رسائل قائم رکھیں، اور نوجوان اور زیادہ طاقتور ممبروں نے آگے بڑھ کر بائیس ہزار نو سو فیٹ کی بلندی پر "نارتھ کول" کی چوٹی پر کیمپ نمبر ۴ قائم کیا۔

کوہ ایورسٹ پر پہلے حملہ کے لیے میلوری اور اس کے تین ساتھی منتخب کیے گئے۔ ۲۰ مئی کو علی الصباح بار برداروں کی ایک جماعت کے ساتھ یہ لوگ نامعلوم بلندیوں کی طرف روانہ ہوئے۔ ان کی منزل مقصود اب بھی دور تھی اور ان سے کم از کم ایک میل بلند تھی۔ اس صبر آزما اور تھکا دینے والے سفر میں گھنٹے پر گھنٹے گزرتے گئے اور یہ لوگ پوری جانفشانی کے ساتھ شمال مشرقی "ماہی پشت" (برف سے ڈھکی ہوئی چٹانوں) کی طرف بڑھتے رہے۔ برفانی آندھیاں انتہائی بے رحمی سے ان پر حملے کر رہی تھیں۔ ان کے جسم کی ہڈیاں چور ہوئی جا رہی تھیں اور سب سے بڑی مشکل

شریک تھا۔ ابتدائی انتظامات باقاعدہ طور پر تیزی سے مکمل کیے گئے۔ انھوں نے خیال کر لیا تھا کہ چڑھائی کے لیے انھیں کم سے کم ایک ماہ کی ضرورت ہوگی۔ لیکن کوہ ایورسٹ کے دامن تک پہنچنے سے پہلے انھیں ایک حادثہ پیش آیا۔ ابھی کیمپ نمبر ۳ بمشکل قائم کیا گیا تھا کہ ایک زبردست برفانی آندھی آئی اور تمام کیمپ اور سامان وغیرہ ٹوٹ پھوٹ گئے۔ چڑھائی کرنے والوں نے اپنی طاقتوں کو آخری منزلوں کے لیے محفوظ رکھا تھا۔ مگر بدقسمتی سے ان کی قوت اور برداشت کا ذخیرہ طوفان زدہ لوگوں اور سامان کو اس ناگہانی آفت سے بچانے میں صرف ہو گیا۔ ابھی وہ سوچتے ہوئے تھے کہ آگے جا کر دیکھ بھال کریں یا وہیں کیمپ قائم کریں۔ یہ قرادلی مہم پوری ہمت اور حوصلے کے ساتھ سفر پر روانہ ہوئی تھی لیکن اس حادثہ کے باعث اسے فوراً ہی شکست خوردہ ہو کر پھر مستقر پر واپس آنا پڑا۔

اس کی کامیابی کے امکانات پر ایک ضرب کاری لگ چکی تھی۔ مگر انھوں نے پھر چڑھائی پر کمر باندھی اور آگے بڑھنے لگے۔ جب یہ پارٹی نارتھ کول کی دیو پیکر برفانی دیوار تک پہنچی تو اس نے دیکھا کہ پہلا نقشہ بالکل بدل چکا ہے۔ دو سال کی آندھیوں اور پھسلتے ہوئے برف کے تودوں نے اس دیوار کے ایک ہزار فیٹ والے لمبے پہلو کو ایسی ڈھلوانوں، چٹانوں اور غاروں میں تبدیل کر دیا تھا کہ ان کے پہلے تلاش کردہ راستے کا نام و نشان تک باقی نہ تھا۔ الغرض ازسرنو انھیں سب کچھ کرنا تھا اور پہلے تجربات سے کوئی فائدہ اب نہیں اٹھایا جا سکتا تھا۔

اس کے بعد چند روز تک متواتر اور جاں سوز محنت کی گئی۔ برف کے تودوں میں ہزاروں سیڑھیاں تراشی گئیں۔ رستوں کے رسے بنائے گئے۔ کمندیں ڈالی گئیں اور برفانی دیواروں پر جال پھیلائے گئے تاکہ باربردار لوگ اپنے سامانوں کے ساتھ اوپر چڑھ سکیں۔ اکثر ایسا ہوا کہ یہ لوگ تباہی و ہلاکت سے بال بال بچ گئے۔ ایک مرتبہ جب کہ خود میلوری اس برفانی دیوار سے تنہا اتر رہا تھا، وہ ایک بڑے تودۂ برف کے کنارے سے ایک غار میں گر پڑا۔ اس کی خوش نصیبی سے اس کا برف کاٹنے والا کلہاڑا ایک دیوار میں پھنس کر رہ گیا، اور وہ دس فیٹ سے زیادہ نیچے کی طرف نہ جا سکا ورنہ وہ لاپتہ ہو جاتا۔ اس کے نیچے صرف ایک سیلی تاریک فضا کے علاوہ کوئی چیز دکھائی نہ دیتی تھی۔ اس کے ساتھی بھی اس سے اس قدر دور تھے کہ مدد کے لیے اس کی پکار نہیں سن سکتے تھے۔ میلوری نے نہایت ہی مشکل سے بچتے بچاتے اور کلہاڑے کی مدد سے اوپر کی سطح کی طرف چڑھائی کی اور محفوظ مقام تک پہنچ گیا۔

آخرکار اس برفانی دیوار پر چڑھائی کرنے کا کام مکمل کر لیا گیا۔ اسی رات کو درجۂ حرارت صفر سے بھی ۳۲ ڈگری نیچے تک پہنچ گیا۔ اس کے ساتھ صبح ہوتے ہی شدید برف باری شروع ہو گئی۔ دو ہفتوں میں پھر دوسری مرتبہ انھیں شکست کھا کے کیمپ تک واپس آنا پڑا تاکہ نچلی سطح پر ذرا آرام کیا جا سکے۔

اس مہم کی اسکیم یہ تھی کہ کوہ ایورسٹ کے سہانے حصے پر موسمی ہواؤں کے آنے سے قبل چوٹی تک پہنچ جایا جائے۔ مگر اب جون کا مہینہ آ گیا تھا اور کسی شخص نے کوہ ایورسٹ کے کسی حصے پر بھی قدم نہیں رکھا تھا۔ یقینی تھا کہ دس روز کے اندر مانسون اور برف باراں کے لرزہ خیز طوفان شروع ہو جائیں گے۔ اس لیے وہ اپنے کاموں میں اب بہت جلدی اور پوری محنت کرنا چاہتے تھے۔

چڑھائی کی یہ آخری کوشش بہت شدت سے شروع کر دی گئی اور ایک ایسی پہاڑی مہم ثابت ہوئی کہ جس کی مثال دنیا کی تاریخ میں نہیں ملتی۔ نئی اسکیم کے مطابق انھیں کوہ ایورسٹ پر متواتر و مسلسل حملے کرنے تھے۔ ہر چڑھائی کرنے والی پارٹی میں صرف دو آدمی شامل رکھے گئے تھے اور ہر پارٹی کا فرض تھا کہ چڑھائی کی کوشش جاری رکھے اور ہر کوشش ایک روز کے بعد دوسرے ہی روز شروع کی جائے تاکہ وقت ضائع نہ ہونے پائے۔ ان کا مقصد تھا کہ کوہ ایورسٹ کی چوٹی سے اتنے قریبی مقام پر جہاں تک باربردار پہنچ سکیں ایک چھوٹا کیمپ قائم کیا جائے۔

پہلے حملہ کے لیے میلوری اور کپتان بروس کو منتخب کیا گیا۔ مگر چھبیس ہزار تین سو فیٹ کی بلندی پر رات اتنی سرد تھی اور ہوائیں اس قدر تیز و تند تھیں کہ باربرداروں کے حوصلے پست ہو گئے۔ کسی ترغیب پر بھی وہ اس سے اوپر جانے کو راضی نہ ہوئے۔ اور میلوری اور بروس ان کے ساتھ اترنے پر مجبور ہوئے۔

اس اثنا میں دوسری پارٹی جو نارٹن اور سومرویل

پیسٹل بھی وہ اسکیم کے مطابق "نارتھ کول" سے روانہ ہو چکی تھی۔ پہلی پارٹی اُتر رہی تھی اور یہ پارٹی چڑھ رہی تھی۔ ان کا ایک ایک قدم سو سو من کا معلوم ہوتا تھا۔ سردی سے خون منجمد ہوا جا رہا تھا۔ آکسیجن کی کمی کے باعث سانس لینا دشوار تھا۔ پھر بھی انھوں نے اپنا کام پورا کیا یعنی چھبیس ہزار آٹھ سو فیٹ کی بلندی تک پہنچ کر کیمپ نمبر ۶ قائم کر دیا۔ اس کے بعد باربردار لوگ نیچے اتر آئے۔

اسی رات کو نارٹن اور سومرویل ایک چھوٹے سے خیمے کے اندر سوئے اور آفتاب طلوع ہوتے ہی پھر اپنے سفر پر چل پڑے۔ سردی بہت شدید تھی اور آکسیجن کی کمی کے باعث دونوں آدمی ہانپ رہے تھے اور بدحواس رہے تھے۔ دونوں ایک مرتبہ بارہ قدم سے آگے نہیں چل سکتے تھے۔ اس کے بعد دم لینے کے لیے ٹھہر جاتے تھے۔ وہ صورت حال یہ تھی کہ ہر قدم اٹھانے کے لیے انھیں پانچ سے لے کر دس مرتبہ تک سانس لینا پڑتا تھا۔ تاہم وہ پانچ گھنٹے تک چڑھائی کرتے رہے یہاں تک کہ اٹھائیس ہزار فیٹ کی بلندی تک پہنچ گئے۔

دوپہر کے وقت سومرویل کی طاقت نے آخر جواب دے دیا اور اس کی کھانسی نے اتنی شدت اختیار کی کہ وہ ایک قدم بھی آگے نہ بڑھ سکا۔ اس نے اپنے ساتھی کو اشارہ کیا کہ اگر وہ آگے بڑھنا چاہے تو تنہا جا سکتا ہے۔

ایک گھنٹے تک مزید چڑھائی کرنے کے بعد نارٹن ایک ایسے مقام پر پہنچا جہاں نرم اور غیر مستحکم کھلتی ہوئی برف کے تودے تھے۔ اگر اس کا پیر پھسل جاتا تو وہ دس ہزار فیٹ نیچے "رونگ بک گلاشیر" میں گر کر لاپتہ ہو جاتا۔ نارٹن نے پوری احتیاط کے ساتھ اس کو عبور کر لیا۔ لیکن دوسری طرف پہنچتے ہی اس نے محسوس کیا کہ اب اس کا کھیل بھی ختم ہو گیا ہے۔ اسے ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس کا سر اور قلب حقیقت میں پھٹ جائے گا۔ اس کے علاوہ آنکھیں بھینگی ہو گئی تھیں جیسے ہر چیز دو نظر آنے لگی تھی اور پیر حرکت کرنے کے لائق نہیں رہے تھے۔ اس مقام سے اوپر کو جانا گویا موت کو دعوت دینا تھا۔

چند منٹ تک نارٹن بے حس و حرکت کھڑا رہا۔ اس وقت وہ اٹھائیس ہزار ایک سو چھبیس فیٹ کی بلندی پر تھا۔ اس سے اوپر صرف چند گز کے فاصلے پر کوہ ایورسٹ کا اہرام شروع ہوتا تھا۔ اگر صرف ایک ہزار فیٹ تک مزید چڑھائی کی جاتی تو وہ کوہ ایورسٹ کی چوٹی کو چھو لیتا مگر یہ ناممکن تھا۔

بمشکل رہ گئے اور چلتے ہوئے انتہائی تھکن اور بدحالی کے ساتھ نارٹن اور سومرویل کسی طرح افتاں و خیزاں ان خطرناک ڈھلوان بلندیوں سے نیچے اتر آئے اور اپنے ساتھیوں سے آملے۔ اس راہ میں یہ مزید قربانی پیش کرنے کے لائق نہ رہے تھے۔

اب میلوری نے جو اپنی پہلی شکست خوردگی سے جھنجھلایا ہوا اور طیش میں آیا ہوا تھا، ایک دفعہ پھر قسمت آزمائی کا ارادہ کیا۔ اس کے خیال میں کوہ ایورسٹ اسی کا خاص پہاڑ تھا۔ اسی نے اس کی چوٹی تک پہنچنے کی راہ نکالی تھی۔ اسی کی سرگرمی، مستعدی اور ہمت اور طبعی جوش و خروش نے چڑھائی کی ہر کوشش میں لوگوں کے لیے حوصلہ افزائی کی خدمت انجام دی تھی۔ اس پوری مہم پر اسی کی قوت ارادی چھائی ہوئی تھی اور اب اس کی زندگی کا سب سے بڑا مقصد یہی تھا کہ کوہ ایورسٹ پر اپنی فتح کا جھنڈا لہرائے۔

میلوری اب تیزی کے ساتھ روانہ ہوا۔ اپنے ایک نوجوان ساتھی اینڈر وارون کے ساتھ اس نے "نارتھ کول" سے اوپر کی طرف چڑھائی شروع کر دی۔ دوسری ہی رات کو یہ دونوں پرجوش اشخاص کیمپ نمبر ۶ تک پہنچ گئے۔ ان کا ارادہ تھا کہ آکسیجن کی ٹنکیوں کو وہ آخری چڑھائی کے موقع پر استعمال کریں گے۔ جو آخری باربردار اس شب کو بلند ترین کیمپ سے نیچے اترے انھوں نے دوسرے ہمراہیوں کو یہ خبر دی کہ میلوری اور ارون اچھی حالت میں ہیں اور کامیابی کی پوری امید رکھتے ہیں۔

اس کے بعد صرف ایک ہی شخص نے پھر میلوری اور ارون کو دیکھا۔ ۸ جون کو اوڈل جو اس مہم کا ماہر طبقات الارض تھا اور جس نے کیمپ نمبر ۵ میں رات بسر کی تھی کچھ غذائی سامان پہنچانے کے لیے کیمپ نمبر ۶ کی طرف روانہ ہوا۔ اس وقت پہاڑ کی بلندیوں پر کہر اکٹھا چھایا ہوا تھا۔ اور اوڈل اوپر کی طرف کسی چیز کو بھی نہیں دیکھ سکتا تھا۔ تھوڑی ہی دیر میں وہ رینگ کر ایک برفانی چٹان پر چڑھ گیا جو تقریباً چھبیس ہزار فیٹ کی بلندی پر تھی۔ ایک لمحہ کے لیے کہر صاف ہو گیا۔ تاریکی چھٹ گئی اور پہاڑ کی

(باقی صفحہ ۳ پر)

بجلی کی مُعالجاتی نوعیّت

از ڈاکٹر تھامسن آرک رائٹ

HOW ELECTRICITY CURES

بہت دن نہیں گزرے کہ بجلی کو لوگ ایک "طلسمی چیز" سمجھتے تھے اور "عطائی ڈاکٹر" کے لیے یہ آسان تھا کہ برقی جھٹکا پہنچانے والی کوئی چیز بڑے بڑے داموں میں فروخت کرے اور لوگوں کو بے وقوف بنائے۔ عطائیوں کو مقصد حاصل کرنے کے لیے صرف بلند آہنگ لفاظیوں سے کام لینا ہوتا تھا۔ عطائی کہتا تھا کہ یہ "زندگی بخش قوت" اس کی پیش کردہ آلہ سے نکل کر مریض کی رگوں میں سما جائے گی اور اس کو تن درست و توانا بنا دے گی۔ اس کے بعد رقمیں بٹور کر وہ بیٹھ جاتا تھا اور اپنی آمدنی کا شمار کیا کرتا تھا۔

آج ان باتوں سے کام نہیں چلتا۔ متمدن ممالک میں اسکول کا بچہ بچہ جانتا ہے کہ ریڈیو کس طرح کام کرتا ہے۔ گھر والی عورت بجلی کے ٹوٹے ہوئے یا جلے ہوئے تار کی مرمت کر لیتی ہے۔ "اے۔سی" (Alternate current) یعنی متبادل برقی رَو اور "ڈی۔سی" (Direct current) یعنی مستقیم برق کے الفاظ ہر وقت زبان زد خاص و عام ہیں۔ برقی طریقہ علاج نے عطائیوں اور نیم ڈاکٹروں سے کنارہ کشی اختیار کی ہے اور ہمارے جدید ترین ہسپتالوں کے معالجاتی شعبوں میں اپنا گھر بنا لیا ہے۔ برقی علاج کے ماہرین پرائیویٹ پریکٹس میں بھی اس سے معالجاتی خدمت لے رہے ہیں۔

جہاں تک فن معالجہ کا تعلق ہے۔ اب بھی بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ برقی علاج کیا ہے اور کسی ماہر کے ہاتھوں میں آ کر یہ کیسے کیسے کارنامے پیش کر سکتا ہے۔ اس لیے چند مفید باتیں اضافۂ معلومات کے لیے یہاں درج کی جاتی ہیں۔

سب سے پہلے ہمیں عطائی یا اناڑی ڈاکٹروں سے نجات حاصل کرنی چاہیے۔ کوئی اچھا اور ماہر طبیب یا ڈاکٹر کبھی کسی مریض کو قوت اور انرجی دینے کے لیے بجلی سے "چارج" کرنے (معمور کرنے) کی کوشش نہیں کرتا۔ کسی لیبوریٹری میں مریض کو کافی وولٹ کی برقی رو سے چارج کیا جا سکتا ہے اور اس کے بعد اگر زمین تک پہنچایا ہوا برقی تار اس مریض تک لایا جائے تو اس کے جسم سے ایک حیرت انگیز برقی چنگاری پیدا کی جا سکتی ہے، یا اس کے بالوں کو بالکل کھڑا کر دیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس سے کسی قسم کا طبی یا معالجاتی نتیجہ ہرگز پیدا نہیں ہوتا بلکہ مریض کو حیرت میں ڈال کر بے وقوف بنایا جاتا ہے اور وہ اپنے جسم سے برقی چنگاری نکلتے ہوئے دیکھ کر یہ سمجھ لیتا ہے کہ اب وہ بہت توانا اور طاقت ور ہو گیا ہے۔ یہ عمل صرف کھیل کود یا برقی شعبدے سے زیادہ کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔

لیکن اگر برقی طاقت کو ایسے ماہرانہ طریقوں پر استعمال کیا جائے جو طبی تحقیقات کی رو سے کارگر اور مؤثر ثابت ہو چکے ہیں تو ان سے بہت اچھے معالجاتی کام لیے جا سکتے ہیں چونکہ انسانی جسم میں نمک آمیز پانی بہت بڑی مقدار میں رہتا ہے اس لیے وہ ایک اچھے "ناقل برق" (Conductor) کا کام دیتا ہے۔ لیکن کبھی خشک جلد کسی قدر مزاحمت بھی پیش کرتی ہے۔ اس لیے اگر بھیگی ہوئی گدیاں جلد پر باندھ دی جاتی ہیں اور "مستقیم برقی رو" سے ان کا تعلق پیدا کر دیا جاتا ہے تو جسم میں بہت اچھی طرح بجلی سرایت کرنے لگتی ہے۔

جلد کے اندر دوائیں پہنچانے کا برقی عمل

اگر کوئی دوا مثلاً کوکین جلد کے متصل ایک مرطوب گدی میں داخل کر دی جائے اور اس گدی کو مثبت برقی سرے سے ملا دیا جائے تو کوکین کے اندر گھس جائے گی اور تخدیر کے باعث اس حصہ کو بے حس کر دے گی۔ اس عمل سے اکثر جلدی امراض کے علاج کے لیے مقامی بے حسی پیدا کی جاتی ہے اسی طریقہ سے دوسری دوائیں بھی جلد میں داخل کی جا سکتی ہیں۔ ناسور یا قرحہ دار زخم کے علاج میں "زنک" یعنے جست اور وجع المفاصل کے علاج کے لیے "سیلی سیلیٹ" یعنے صفصافی تیزابوں کے نمک استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

مزید برآں یہ مسلسل اور ہلکی برقی رو خود بھی جلدی

وظائف کی حرکت دینے میں بہت مدد ہوتی ہے اور جلد کے اعصاب و عضلات پر مفید اثر کرتی ہے۔ جب اعصاب کو شدید نقصان پہنچتا ہے اور فالج کا حملہ ہوتا ہے تب بھی اس برقی طریقۂ علاج سے کام لیا جاتا ہے۔

اس طرح کی مستقل اور مسلسل برقی رو کا ایک دوسرا استعمال جسم کے فاضل بالوں کو دور کرنے میں یعنی "بال صفا" کے طریقہ پر ہوتا ہے۔ یہ عمل اس طرح کیا جاتا ہے کہ ایک بیٹری کا مثبت تار ایسی مضبوط گدی سے لگا دیا جاتا ہے جو ہاتھ پر کہنی اور کلائی کے درمیان بندھی ہوتی ہے اور منفی تار ایک سوئی میں باندھ دیا جاتا ہے جو بال کی جڑ سے ملی ہوئی ہوتی ہے۔ اس عمل سے صرف بارہ سے بیس وولٹ تک کی بجلی استعمال کی جاتی ہے جو بال کو جلا نہیں سکتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک تار کے سرے پر کاسٹک سوڈا اور دوسرے کے سرے پر ہائیڈروکلورک ایسڈ تیار ہو جاتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں سخت حارق ہوتی ہیں اور چونکہ یہ سوئی کے سرے پر بن جاتی ہیں، اس لیے بال کی جڑ کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

بجلی کو ایک "آلہ دسام" کی طرح یعنے جلانے یا داغنے کے کام میں استعمال کیا جا سکتا ہے، مثلاً اس کے ذریعہ مسوں کو جلایا جا سکتا ہے لیکن اس کام میں بجلی کا استعمال برقی انگیٹھی کی طرح ہوتا ہے، یعنے کوئی چھوٹی سی عنصری چیز گرم کر دی جاتی ہے اور وہ گرم چیز داغنے اور جلانے کا عمل کرتی ہے۔ اس کا مقصد صرف یہ ہے کہ لال انگارے کی طرح کوئی "آتشیں نقطہ" پیدا کر دیا جائے۔

جب ہم مفلوج اعصاب میں تحریک پیدا کرنا چاہتے ہیں تو مستقل و مسلسل برقی رو کے علاوہ ایک کمزور سی متبادل برقی رو بھی تھوڑے تھوڑے وقفہ سے بھیجا سکتے ہیں۔ اس کا اثر زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ برقی کلینکوں میں مستقیم برقی رو کو "گیلونی" (Galvanic) اور متبادل برقی رو کو مقناطیسی (Fradic) کہا جاتا ہے۔

مریض اعصاب کی جانچ

معالجاتی کاموں کے علاوہ برقی لہروں کو ایسے اعصاب کی حالت جانچنے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جو ضرر رسیدہ یا زخمی یا بیمار یا مفلوج ہو گئے ہوں اور اس طریقہ سے یہ اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ ان کی شفایابی میں کتنا وقت لگے گا۔ مریض یا زخمی عضلات کو جانچنے کے لیے بھی اسی اصول سے کام لیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ اب جنگ کے زخمیوں کے لیے عام طور پر مستعمل ہے۔ اس کو "فاسدار لزوب" کے ردعمل کی جانچ کہا جاتا ہے۔

معتدل حالت میں جب "گیلونی" یا "فاراڈی" (مقناطیسی) برقی رو کسی چھوٹی سی مرطوب گدی کے ذریعہ زیر جلد عضلات یا اعصاب تک پہنچائی جاتی ہے تو ان میں

(بقیہ مضمون صد ۳۲)

چوٹی نظر آنے لگی۔ اس نے دیکھا کہ دو انسانی شکلیں جو آسمان کے پس منظر میں بہت ہی چھوٹی دکھائی دے رہی تھیں، اوپر کی طرف آہستہ آہستہ حرکت کر رہی ہیں اور کوہ ایورسٹ کی چوٹی سے غالباً آٹھ سو فیٹ نیچے ہیں۔ اس کے بعد پھر کہر نے اس پہاڑ کی بلندی کو گھیر لیا۔ تاریکی چھا گئی اور پھر کچھ دکھائی نہ دیا۔

اوڈل نے آئندہ ۴۸ گھنٹوں میں عزم اور قوت برداشت کے حیرت انگیز کارنامے پیش کیے۔ وہ غذائی سامان کے ساتھ کیمپ نمبر ۶ تک گیا اور اس کے بعد مزید بلندی پر بھی اس نے چڑھائی کی۔ وہ ہر طرف دیکھ رہا تھا اور انتظار کر رہا تھا۔ لیکن پہاڑ کی چوٹی اب بھی کہر کے گہرے پردے میں چھپی ہوئی تھی، اور چڑھنے والوں کی واپسی کے کوئی آثار نمایاں نہ تھے۔ اس نے ایک مزید رات کیمپ نمبر ۶ میں بسر کی اور صبح کو پھر اوپر کی طرف چڑھائی کرتا، اور میلوری و اروِن کو تلاش کرتا اور انتہائی طاقت سے چیختا اور آواز دیتا رہا۔ لیکن ہوا کے زناٹوں کی صداؤں کے سوا کوئی جواب نہ ملا۔ اس کے سرے پر اب بھی کوہ ایورسٹ کی چوٹی ملتی، جو خاموشی اور تنہائی میں ملبوس کھڑی تھی اور جسے آخرکار کوئی انسان فتح نہیں کر سکا۔ آخرکار جب کوئی امید باقی نہ رہی تو اوڈل کیمپ نمبر ۵ تک اترا اور وہیں سے سگنلوں کے ذریعہ دوسرے ساتھیوں کو اس اندوہناک حادثہ کی اطلاع دے دی اور پھر اپنے ہمراہیوں سے جا ملا۔ یہ کسی کو معلوم نہیں کہ میلوری اور اروِن کی موت کس مقام پر اور کس طرح واقع ہوئی۔ کوہ ایورسٹ اب تک "نامفتوح" ہے۔

ایک فوری جھٹکا یا تشنج پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اگر اعصاب مردہ ہو چکے ہوں تو کوئی جھٹکا پیدا نہیں ہوتا۔ ہاں عضلات کو برقی مدد پہنچائی جاتی ہے تو ان میں کسی قدر جھٹکا پیدا ہو سکتا ہے۔ بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ "فاراڈی" برقی رو سے تشنج نہیں ہوتا۔ مگر گیلوانی برقی رو سے ہوتا ہے۔ کبھی ایک فوری اور تیز جھٹکے کے بجائے سست تشنج رونما ہوتا ہے۔ کبھی مریض اعصاب میں ایک نرم اور ہلکی برقی رو سے اتنا تشنج پیدا ہوتا ہے جو تندرست اعصاب میں نہیں پیدا ہوتا۔ بالغرض ان مختلف ردعمل کو جانچنے کے بعد کوئی تشخیص کی جا سکتی ہے اور یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ مفلوج حالت کتنے دنوں تک قائم رہے گی۔

آج کل بجلی کو براہ راست طریقہ پر بہت کم استعمال کیا جاتا ہے اور اس سے حرارت کی شعاعیں پیدا کرنے کا کام زیادہ لیا جاتا ہے۔ مثلاً جسم کی جلد کو گرمی پہنچانے کے لیے بجلی سے گرم کیے ہوئے کمبل استعمال کیے جاتے ہیں یا عمل "تشعیع" یعنی بعض برقی آلات کی "شعاع افشانی" سے کام لیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے تشعیعی پلنگ یا گہوارہ بھی استعمال کیا جاتا ہے، جس میں بستر کے نیچے بہت سے برقی بلب لگے ہوتے ہیں۔ اس پر مریض کو لٹا کر جب اوپر سے کمبل اڑھا دیا جاتا ہے تو بہت جلد منطقہ حارہ کے ممالک کی سی گرمی پیدا ہونے لگتی ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دکھتے ہوئے عضلات کو آرام پہنچتا ہے۔ خون کی بھی اچھی مقدار دورہ کرنے لگتی ہے اور مریض کو اچھی طرح پسینہ آجاتا ہے۔

اس سے بھی کہیں زیادہ دلچسپ یہ دریافت ہے کہ جلد کو بالکل ٹھنڈا چھوڑ کر جسم کا صرف اندرونی حصہ گرم کیا جا سکتا ہے۔ اس کا سمجھنا مشکل نہیں ہے، اگر آپ یہ خیال رکھیں کہ جسم اگرچہ "ناقل برق" ہے تاہم اس کی مزاحمتی طاقت بہت زیادہ ہے۔ اس صورت حال کا مقابلہ اس برقی انگیٹھی سے کیجیے، جس کا وسطی حصہ برقی سوئچ کے کھولتے ہی لال انگارے جیسا ہو جاتا ہے، مگر کنارہ ٹھنڈا رہتا ہے۔

ایک معمولی "متبادل برقی رو" اگر فی سکنڈ ۵ مرتبہ کی رفتار سے جسم میں آگے اور پیچھے کی طرف متحرک رکھی جائے تو اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جسم کا نمک اپنے اصلی عناصر یعنے کلورین اور سوڈیم میں منقسم ہو جاتا ہے اور یہ حالت مریض کے لیے مہلک ثابت ہوتی ہے۔ لیکن کچھ روز ہوئے یہ معلوم کر لیا گیا ہے کہ اگر متبادل برقی رو کی حرکتیں فی سیکنڈ ایک ملین (دس لاکھ) تک بڑھا دی جائیں تو مذکورہ بالا اثر پیدا نہیں ہوتا اور مریض کا علاج محفوظ طریقہ پر کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ظاہر ہے کہ اس کام میں بڑی مہارت درکار ہوتی ہو گی۔ اسی لیے ایک خاص برقی مشین جسے ڈائتھرمی "حرارت پیما" کہتے ہیں، ایجاد کی گئی ہے۔ اس سے مریض کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ ایک ہلکے برقی جھٹکے سے پیدا ہونے والی گدگدی بھی محسوس نہیں ہوتی۔ صرف یہ ہوتا ہے کہ حرارت کی ایک مناسب اور خوشگوار لہر اندر سے پیدا ہوتی ہے اور تمام نسیجوں کو معمور کر دیتی ہے۔ اور حرارت کا جو احساس پیدا ہوتا ہے وہ مریض کے لیے بے حد آرام دہ اور وجع مفاصل کے درد والے جوڑوں اور عضلات کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ ثابت کرنے کے لیے کہ "ڈائتھرمی مشین" کی پیدا کی ہوئی برقی رو بیرونی حصہ سے پہلے اندرونی حصہ کو گرم کر دیتی ہے، یہ آسان ہے کہ آپ گوشت کا کوئی تازہ ٹکڑا اس مشین کے تاروں سے لگا دیں۔ اس کا اندرونی حصہ پک جائے گا اور اوپر کا حصہ اسی طرح کچا اور تر و تازہ رہے گا۔

اس فنی اصول میں جدید ترین ترقی یہ ہوئی ہے کہ "شارٹ ویو" یعنی چھوٹی برقی لہریں استعمال کی جانے لگی ہیں۔ مریض کو ایک ایسی برقی رو کے "راستے" میں رکھ دیا جاتا ہے جو بہت تیزی سے اہتزازی حرکت کر رہی ہو، اس سے مریض کی نسیجوں میں "ثانوی" برقی لہریں پیدا ہو کر اسے گرم کر دیتی ہیں۔ اس میں یہ آسانی ہوتی ہے کہ مریض کی جلد پر مرطوب گدیاں باندھنی نہیں پڑتیں۔ اس کے لباس کے اوپر ہی اگر دو پلیٹیں یا تار کا کوئی لچھا رکھ دیا جاتا ہے تو کافی ہوتا ہے۔

"ڈائتھرمی" اور "شارٹ ویو" دونوں قسم کی مشینوں میں ایک دشواری یہ پیدا ہو جاتی ہے کہ یہ چھوٹے سے "ریڈیو براڈکاسٹنگ اسٹیشن" (ریڈیائی نشر کے مرکز) کی طرح کام کرنے لگتی ہیں۔ اس جنگ سے پہلے کے زمانے میں ریڈیو کا استعمال ان مقامات پر نہیں ہوتا تھا، جہاں کوئی ضروری میکانی کام جاری ہو۔ ان دنوں چونکہ شارٹ ویو یعنے چھوٹی برقی لہروں کا استعمال ریڈیو وغیرہ کے آلات میں کثرت سے جاری ہے، اس لیے اکثر حکومتوں نے تمام "ڈائتھرمی"

اور سٹارٹ دیو، مشینوں پر اس شرط کے ساتھ پابندی عاید کر دی ہے کہ جب معالجاتی مزدوروں کے لیے استعمال کی جائیں تو ایسے مخصوص اور محفوظ کمروں کے اندر ہوں جن میں "برقی روک" بنا دیے گئے ہوں تاکہ کسی بیرونی برقی آلہ یا ریڈیوں پر ان کی لہریں اثر انداز نہ ہوسکیں معالجاتی طب کے علاوہ یہ مشینیں عمل جراحی میں بھی استعمال کی جاتی ہیں، اور ان سے داغنے یا حلاقی کا بھی کام لیا جاتا ہے۔ اسی لیے "ڈائتھرمی مشین کو" نشتر بے خون "بھی کہتے ہیں۔ اگر کسی چاقو یا نشتر کا برقی لگاؤ اس مشین سے پیدا کر دیا جاتا ہے تو اس کی نوک اور دھار پر شدت کی حرارت پیدا ہو جاتی ہے جو "چند ملی میٹر" کے اندر کام کرتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نشتر جسم سے مس بھی نہیں ہوتا اور اپنا کام کر جاتا ہے۔ اس طریقہ کا استعمال ان مخصوص موقعوں پر ہوتا ہے جب جسم سے خون کا اخراج مریض کے لیے خطرناک سمجھا جاتا ہے۔ اس سے نسیجیں مل کر آسانی سے الگ ہو جاتی ہیں اور کاٹے بغیر ہی زخم کھل بھی جاتا ہے۔

مختلف اقسام کی برقی شعاعیں

ان کاموں کے علاوہ ہم بجلی کو مختلف اقسام کی شعاعیں پیدا کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ "ایکس ریز" بھی انھیں شعاعوں میں ہیں لیکن ان کے علاوہ بھی بہت سی شعاعیں مثلاً ماورار بنفشی شعاعیں "تحت احمری (Infra-red) شعاعیں وغیرہ۔ تمام برقی "اشعاع (Radition) حقیقت میں ایک قسم کا تموّج یا حرکت ہے۔
وائرلیس میں چار قسم کی ریڈیائی لہریں کام کرتی ہیں۔ (۱) طویل (۲) درمیانہ (۳) چھوٹی (۴) بہت چھوٹی۔ جو لہریں ان سے چھوٹی ہوتی ہیں ان سے ہم حرارت، اور اس کے بعد تحت احمری شعاعیں اور اس کے بعد سرخ سے بنفشی تک تمام رنگوں کی روشنیاں حاصل کرتے ہیں۔ ان سے بھی چھوٹی لہریں ماورار بنفشی شعاعیں پیدا کرتی ہیں جو دیکھی نہیں جاسکتیں مگر ان کا فوٹو لیا جا سکتا ہے۔ اور اس کے بعد جو لہریں انتہائی طور چھوٹی ہوتی ہیں، ان سے "ایکس ریز" اور ریڈیم کا اشعاع پیدا ہوتا ہے۔

یہ تمام برقی لہریں انسانی جسم پر مختلف اثرات پیدا کرتی ہیں۔ تحت احمری شعاعوں میں کسی قدر حرارت کی خصوصیات ہوتی ہیں وہ کچھ دور تک انسان کی جلد کے اندر گھس جاتی ہیں۔ ان کا استعمال جلد کے خارجی آماس کا علاج کرنے میں دوران خون کو بہتر بنانے اور سمیت کو خارج کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ نرم حرارت کی طرح یہ سکون بخش ہوتی ہیں اور درد میں افاقہ پیدا کرتی ہیں اگرچہ یہ شعاعیں غیر مرئی ہوتی ہیں مگر ان کی حرارت بآسانی محسوس کی جاسکتی ہے۔

ماورار بنفشی شعاعیں چمکیلی آفتابی شعاعوں کی بعض قوت بخش خاصیتیں رکھتی ہیں۔ اسی لیے یہ کبھی کبھی جلد سرخ بھی کر دیتی ہیں اور اس پر آبلے بھی پیدا کر دیتی ہیں۔ یہ جلد کو رنگنے کا بھی باعث ہوتی ہیں اور اگر معتدل طریقہ پر استعمال جائیں تو جسم میں چستی و بشاشت کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ لیکن اگر ان کی مقدار خوراک زیادہ ہو جاتی ہے تو نقصان ہوتا ہے اور تھکن اور کمزوری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

جلد پر ان ماورار بنفشی شعاعوں کا ایک کیمیائی عمل بھی ہوتا ہے جو انسانی صحت و زندگی کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ حیاتین "د" کافی مقدار میں پیدا کرتی ہیں اس لیے سوکھے کے مرض کے علاج اور دق کے مقام میں بہت ہی مفید ہیں۔ آخر میں یہ کہہ دینا ضروری ہے کہ چونکہ بجلی سے مفید اور مضر دونوں قسم کے اثرات پیدا ہوتے ہیں، اس لیے تمام معالجاتی برقی آلات کا استعمال صرف ان ہی ہاتھوں سے ہونا چاہیے جو ماہر فن ہوں ان کی ماہرانہ نگرانی ایک ضروری اور لازمی چیز ہے۔ یہ آلات ہیں، کھلونے نہیں ہیں۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری ...... ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ از راہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، منیجر ہمدرد صحت، دہلی

فلسفۂ خواب

تعبیرات

از جناب مبارک الدین صاحب ادیبؔ

سلسلہ کے لیے ہمدرد صحت ماہِ ستمبر سنہ ۱۹۴۶ ملاحظہ فرمائیے

تفکرات کا نیند سے جہاں تک تعلق ہے میں گزشتہ باب میں بیان کر چکا ہوں۔ خواب اور بیداری کا مرکزی نقطہ ساعت مخصوص نہیں حتیٰ کہ سونے والا بھی اس لمحہ کو یادداشت میں محفوظ کرنے سے قاصر ہے، جب عصبی افعال سست ہو کر دماغ تک توانائی کی رسد نسبتاً کم کر دیتے ہیں اور ظاہری طور پر جلتے لگتے اور سونے میں حدِ فاصل قائم نہیں ہوتی۔

"خواب" پروازِ تخیل کی ایسی تمثیلی دنیا ہے جو طلسم سامری سے کم نہیں، حالتِ بیداری کی طرح ہم خواب میں بھی چلتے پھرتے اور مصروفِ کار دکھائی دیتے ہیں اور بعض خوابوں میں ہم صرف تماشائی کی حیثیت سے ہوتے ہیں۔

"موادِ خواب" میں حواس خمسہ کا نمایاں حصہ ہوتا ہے۔ مفکرین کے صحیح اندازہ کے مطابق قوت باصرہ ۶۰ فی صدی سامعہ ۵ فی صدی، ذائقہ ۳ فی صدی، شامہ ۵ر۱ فی صدی اور لامسہ ۱۰ فی صدی، کام کرتی ہے۔ البتہ جب ذائقہ اور شامہ کی تحریک زیادہ ہوتی ہے تو باصرہ ۵۰ فی صدی رہ جاتی ہے۔ اور دوسرے حواسِ خمسہ کی قوت عام حالت کی بہ نسبت دوگنی ہو جاتی ہے۔

یوں تو انسان صغر سنی سے خواب دیکھنے لگتا ہے لیکن ۲۰ سے ۳۵ سال کی عمر کے درمیان ان کا اوسط زیادہ ہوتا ہے۔ اور بلحاظِ عمر کے ساتھ خواب کی آمد بھی گھٹتی جاتی ہے، لیکن عمر کا کوئی درجہ ایسا نہیں جہاں یہ کمی اختتام کی حد تک پہنچ جائے اور خواب بالکل نظر نہ آئیں۔ اور یہ خاص بات ہے کہ خواب میں مکان و زماں کا تعین نہیں ہوتا۔

تہذیب قدیم کی روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ اہلِ یونان کا عقیدہ تھا "دیوتا خواب کے ذریعہ الہام دیتے ہیں۔" مشہور حکیم فیثا غورث کے نزدیک سونے سے پہلے موسیقی سے دل بہلانا خواب کو خوش گوار بنا دیتا ہے۔ اور سقراط سچے خواب نیک آدمیوں کے لیے مخصوص سمجھتا ہے۔

اہلِ بابل اپنی دعاؤں کا جواب، خواب کے دیوتا "محیز" سے طلب کرتے تھے۔ اس کے لیے وہ محیز کے مندر میں جا کر عبادت کرتے اور رات کو کشف و الہام کی امید رکھتے تھے۔ بخت نصر کے کئی پراسرار خوابوں کی تعبیر حضرت دانیال عؑ نے بتائی۔ مصری قوم خواب کو وجد کی ایک خاص حالت سمجھتی تھی۔ ان کا خیال تھا کہ خواب میں دیوتا اپنی طاقت کے کرشمے دکھاتے ہیں۔

حیاتیات کی ان دو مختلف کیفیات (خواب اور بیداری) میں جو تضاد ہے، ظاہر ہے۔ یورپ میں سب پہلے فرانس کے فلسفی ہنری برگساں نے سنہ ۱۹۰۱ء میں فرانس کے مدرسہ نفسیات میں خواب کے موضوع پر تقریر کی۔ اور دوسرے اربابِ نفسیات نے اس موضوع کو اپنی بحث کا ایک حصہ بنا لیا۔ وہ ہمیشہ جذبِ انکار کے نظریہ کو مدِ نظر رکھ کر خواب کی ماہیت پر غور کرتے ہیں اور اس ضابطہ پر متفق ہیں کہ "موادِ خواب" تفکرات ہی سے تکمیل پاتا ہے۔ فرائڈ بھی جو اس فلسفہ کا باوا آدم مانا گیا ہے، اپنے وضع کردہ اصول و قواعد کو کبھی فراموش نہیں کرتا اور تاویلات و تعبیرات میں بھی وہ ان کا سہارا لینے پر مجبور ہے۔ وہ کسی حالت میں بھی خواب کو آنے والے واقعات کا پیامبر نہیں سمجھتا اور قطعی تسلیم نہیں کرتا کہ کسی غیبی طاقت کے احکام بھی اس ذریعہ سے ہم تک پہنچ سکتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ فرائڈ اور اس کے معتقدین کیا جان بوجھ کر اس حقیقت سے آنکھیں چراتے ہیں؟ میرے خیال میں اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آج کل یورپ مذہب سے بیزار ہے۔ یورپ کے مفکرین فطرت کو افکار اور سائنس کے مقابلے میں شکست دینا چاہتے ہیں اور اس سعی لاحاصل کی وجہ سے ان کی زندگی حقائق سے منھ چھپائے پھرتی ہے۔

انتقاد

دھتورہ کی ساحری، اعمال کچلہ، ارنڈ کے اعجاز

تقطیع ۲۲×۱۸/۸ ضخامت ترتیب وار ۳۲، ۵۶، ۵۰ صفحات، قیمت ۸ر، ۱۲ر، ۸ر

پتہ:- منیجر صاحب کامل بک ڈپو، لاہور

دھتورہ، کچلہ اور ارنڈ پر یہ مختصر رسالے جناب حکیم عبدالمجید صاحب عتیقی کی تالیف ہیں۔ مولف نے ان میں ان ادویہ کے یونانی، ڈاکٹری اور آیورویدک استعمالات پر مفید معلومات جمع کی ہیں، مثلاً مقام پیدائش، شناخت، اقسام، قدیم وجدید تحقیق، حصص مستعملہ، افعال وخواص، مفرد ومرکب استعمالات وغیرہ، جہاں تک ان کی پہنچ کا تعلق ہے، انھوں نے کوشش کی ہے۔ بہرحال معالجین کے لیے ان کا مطالعہ مفید ہوگا۔ لکھائی چھپائی خاصی ہے۔

آخری رات

تقطیع ۳۰×۲۰/۱۶ ضخامت ۳۵۲ صفحے قیمت چار روپے۔

پتہ:- منیجر صاحب دارالبلاغ، میو روڈ، لاہور۔

جناب ایم۔ اسلم صاحب کا یہ تازہ ترین ناول ہے جس میں موصوف نے مغرب زدہ اور حد سے بڑھی ہوئی فیشن پرست سوسائٹی پر نہایت دلچسپ انداز میں تعریض کی ہے۔ مسلم سوسائٹی کے تہذیب جدید میں بے سوچے سمجھے بہہ نکلنے کے جو نتائج پیدا ہو سکتے ہیں بلکہ ہو رہے ہیں ان کی تفصیل اس کے ایک ایک ورق میں آپ کو ملے گی۔ میاں صاحب کے اصلاحی خیالات اب کافی پختگی پر پہنچ چکے ہیں، اس لیے ان پر وہ جو کچھ بھی لکھتے ہیں اس میں جھجک نہیں ہے۔ ان کی زبان بھی مشق اور محنت سے اب اتنی نکھر اور ستھر چکی ہے کہ "اہل زبان" کو اسے قبول کرنے میں تردد کی ضرورت نہیں رہی۔ امید ہے کہ ایم۔ اسلم کی یہ تازہ پیش کش بھی قبولیت حاصل کرے گی اور ان کا اصلاحی مقصد اس سے پورا ہوگا۔

قوم

تقطیع ۳۰×۲۰/۸ ضخامت ۲۳۴ صفحے، قیمت، ایک روپیہ۔

پتہ:- منیجر صاحب رسالہ "قوم"، لائبریری روڈ، دہلی۔

جناب انوارالحق صاحب حقی کی ادارت میں ماہانہ رسالہ "قوم" چند سال سے مفید ادبی خدمات انجام دے رہا ہے۔ حال میں رسالہ کا خاص نمبر بہت اہتمام سے شائع ہوا ہے۔ یہ نمبر قابل مطالعہ افسانوں، مفید مقالوں اور منتخب معلومات کا ایک دلچسپ مجموعہ ہے۔ لائق ایڈیٹر نے نہ صرف اچھے لکھنے والوں سے مضامین حاصل کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے بلکہ جو کچھ بھی ان کو ملا ہے اس کو انھوں نے اپنے ناظرین کے سامنے قرینے سے پیش کیا ہے۔ نمبر کی کتابت اور طباعت بھی اچھی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ "قوم" آئندہ اور بھی ٹھوس ادبی خدمت انجام دے گا۔ اسی کے ساتھ ہماری آرزو ہے کہ مدیر موصوف اس اہم اصلاحی کام کو بھی نظر انداز نہ کریں جس کے لیے یہ رسالہ نکالا گیا تھا اور جس کا اشارہ خود رسالہ کے نام میں موجود ہے۔

علم الشفا یا علاج الامراض جدید

تقطیع ۲۲×۱۸/۸ ضخامت ۳۶۰ صفحے۔ قیمت پانچ روپے۔

پتہ:- منیجر صاحب دارالتالیفات، قرول باغ، دہلی

جدید علم الشفا یا میڈیسن پر اردو میں اب تک کوئی مفصل اور جامع کتاب موجود نہیں ہے۔ درسی ضروریات کو رفع کرنے کے لیے البتہ کوششیں کی گئی ہیں (باقی صفحہ ۹۳ پر)

بقیہ مضمون ص ۳۸

ہے۔ موت کی پیشین گوئی کے لیے بھی خواب کی کچھ علامتوں کا ذکر ہے، مثلاً بندر یا خنزیر کو اپنے اوپر کودتے دیکھنا، شہد کھانا، سرخ پھولوں کے ہار پہننا وغیرہ۔ (باقی آئندہ)

(تیسری اور آخری قسط میں تاویلات کے زیر عنوان محاکاتی اور ارتساماتی خوابوں پر بحث کی جائیگی۔)

سوال جواب

ازایڈیٹر

دق کے علاج کا مسئلہ

سوال:- ماہِ جولائی سنہ ۴۷ء کا ہمدرد صحت نظر سے گزرا۔ اس کے "سوال وجواب" کے کالم میں "مجھے دق ہو چکی ہو" کے زیرِ عنوان سردار کرپال سنگھ صاحب فیروزپوری کا ایک سوال شائع ہوا ہے جس کا جواب آپ نے ہرچند خاصی تفصیل سے دیا ہے، لیکن معاف کیجیے مجھے آپ کے جواب سے مطلقاً تشفی نہیں ہوئی۔ ویسے عام طور پر اب یہ کالم نہایت دلچسپ ہوتا ہے اور نہایت اچھی معلومات کا حامل بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس سوال کے جواب میں آپ نے غذا بتانے کے علاوہ جہاں ایک ماہرِ دق کی حیثیت اختیار کرلی ہے اسے میں آپ جیسی ذمہ دار شخصیت کے شایانِ شان نہیں سمجھتا۔ سردار صاحب نے محض غذائی پروگرام دریافت کیا تھا جیسا کہ ان کے سوال سے ظاہر ہے۔ وہ اسی حد تک آپ سے مشورہ طلب بھی کرنا چاہتے تھے، آپ کو اسی حد تک اس کا جواب دے دینا چاہیے تھا۔ لیکن آپ نے کئی قدم اور آگے بڑھائے اور اسی غذائی پروگرام کو دق کا مخصوص علاج بھی قرار دے دیا۔ بہت خوب! گویا آپ کے نزدیک دق کے ہسپتالوں اور سینی ٹوریموں کے ماہرینِ دق پھیپھڑے کو معطل کرنے کے جو دوسرے مؤثر ترین طریقہ ہائے علاج اختیار کرتے ہیں وہ احمق اتنے عرصہ سے جھک ہی مار رہے ہیں۔

اگر واقعی دق کا یہی مختصر سا علاج ہے جیسے آپ نے نہایت عالمانہ انداز میں لکھ کر داد تحقیق دی ہے تو میری سمجھ میں نہیں آتا کہ اب تک یورپ، امریکا اور دوسرے ملکوں نے اے۔ پی وغیرہ الجھے ہوئے طریقہ ہائے علاج کو چھوڑ کر اسی سہل ترین طریقہ کو کیوں نہ اختیار کرلیا۔

حکیم صاحب معلوم ہوتا ہے کسی سینی ٹوریم کی آپ نے سیر نہیں کی ورنہ شاید اس موضوع پر اس لیے باکانہ انداز سے قلم نہ اٹھاتے۔

ہندستان کے ایک سینی ٹوریم کا معالج

اور ہمدرد صحت کا پرانا دلدادہ

جواب:- آپ کا تنقید نامہ ملا۔ ہمدرد صحت سے آپ نے جس وابستگی وتعلق کا اظہار کیا ہے اس کا بہت بہت شکریہ۔ لیکن میرے جواب پر آپ نے جس قسم کے تاثرات کا اظہار فرمایا ہے ان میں تنقید کی نسبت کچھ طنز کا پہلو زیادہ نمایاں ہے۔ حالاں کہ آپ جیسی شخصیت سے جس کا چوبیس گھنٹہ کام ہی مرضِ دق سے پیہم جنگ ہے بجا طور پر توقع تو یہ تھی کہ ہم نے جو طریقہ علاج پیش کیا تھا اس پر علمی تنقید کی جاتی اور محکمات سائنس وطب کی روشنی میں ہمارے پیش کردہ علاج کو غلط ثابت کیا جاتا۔ لیکن یہ دیکھ کر ہمیں سخت مایوسی ہوئی کہ آپ کا سارا استدلال بھی محض بڑے بڑے اداروں اور شخصیتوں کی عظمت وبزرگی ہی سے مرعوب کرنے پر قائم رہا۔

اور آپ کی یہ مختصر سے علاج کی پھبتی بھی خوب رہی۔ خدا جانے آپ نے میری کس تحریر سے یہ نتیجہ نکال لیا کہ ادھر مریض نے ہمارا بتایا ہوا غذائی پروگرام

بقیہ مضمون صفحہ ۳۹ (انتقاد)

جدید علم الشفا، علم طب کی بہت اہم اور متنوع شاخ ہے۔ اس میں بحثِ امراض کے علاوہ تشریح مرض، علامات، تشخیص، انذار، عوارض وعواقب، حفظ ماتقدم اور علاج سب ہی مراحل امراض کی حقیقت کو سمجھنے اور ان کو دفع کرنے کے شامل ہیں۔ زیرِ تبصرہ کتاب جو اس سلسلہ کی پہلی جلد ہے صرف امراض اعضائے تنفس پر مشتمل ہے۔ اس میں مؤلف نے جدید طبی معلومات کو اردو داں اصحابِ فن کے لیے پیش کیا ہے۔ ان معلومات سے یقیناً بہت کچھ فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ تالیفی نقطہ نظر سے بھی مؤلف ہمت افزائی کے مستحق ہیں۔ یقین ہے کہ ان کے قدم آئندہ اس میدان میں زیادہ استوار ہوں گے۔ کتابت اور طباعت بھی اچھی ہے۔

شروع کیا اور اُدھر مرض دق سے اسے نجات ملی - ارسٹ جب
جس طرح آپ کے ہاں اس مرض کا بنیادی اصول علاج یہ ہے
کہ جس وقت تک مرض میں تحریک موجود ہو اور وہ تخریب کی طرف
مائل ہے اس وقت تک مریض کو صاحب فراش (Rest-in
bed) رکھا جائے بالکل اسی طرح یہ اصول ہمارے طریقہ
علاج میں بھی مسلم ہے ہمارے اور آپ کے درمیان یہاں
تک کوئی فرق نہیں. بلکہ دوائی علاج میں بھی ہم اور آپ تقریباً
ایک ہی اصول کے حامی ہیں - البتہ جہاں سے آپ رسٹ
ان بیڈ کے ساتھ ساتھ متاثرہ پھیپھڑوں کو آرام دینے کے
دوسرے طریقے اختیار کرتے ہیں وہاں سے ہمارا اختلاف شروع
ہوتا ہے ایسی صورتیں ضرورت تھی کہ آپ علاج کے ان طریقوں
کو مرض دق میں ناگزیر بتاتے اور یہ بات کہتے کہ جو معالج
ان طریقوں کو اختیار نہیں کرتے یا اس کے ذریعہ علاج کرنا نہیں
جانتے انہیں دق کے مریضوں کا علاج نہیں کرنا چاہیے کہ وہ
حماقت کے زمرے میں داخل ہوتے ہیں -

اگر آپ ہمارے جواب پر اس حیثیت سے تنقید
کرتے تو البتہ وہ قابل قبول بھی ہوتی اور مفید بھی لیکن اس
کے بجائے آپ نے محض یہ دیکھ کر کہ یہ لوگ پھیپھڑے کو آرام
دینے اور معطل کرنے کے ان معروف طریقوں سے بالکل فائدہ
نہیں اٹھاتے جنھیں ایک سینی ٹوریم کا طرۂ امتیاز کہنا چاہیے
یورا سمجھ لیا کہ ہم سرے سے ان طریقہ ہائے علاج سے واقف
ہی نہیں اور ہم نے کبھی کسی سینی ٹوریم یا ہسپتال میں جا کر ان طریقوں
کے نتائج کا جائزہ نہیں لیا میں سمجھتا ہوں کہ ڈاکٹر صاحب نے
ہمارے متعلق اس قسم کا حکم لگانے میں ذرا عجلت سے کام لیا
ورنہ اگر ہمارے جواب پر وہ ذرا ٹھنڈے دل سے غور فرماتے
تو طنز کے بجائے علمی تنقید کو کام میں لاتے -

بہرحال اب جبکہ معاملہ اس حد تک پہنچ گیا ہے،
ضرورت ہے کہ کولیپسو تھراپی[1] (Collapso.therapy)
کے نتائج کا جائزہ لیا جائے اور دیکھا جائے کہ اس کے سلسلے
میں معالج و مریض دونوں کو جتنی محنت اور الجھنوں سے سابقہ
پڑتا ہے کیا واقعی وہ ان نتائج کے مقابلے میں ہیچ ہیں جو
اس علاج سے مریض کو حاصل ہوتے ہیں - یا اکثر مریضوں میں اس
علاج سے پیدا شدہ الجھنیں اتنی بڑھ جاتی ہیں کہ نہ صرف یہ
کہ مریض جلد صحت یاب نہیں ہو پاتا بلکہ بعض حالات میں
تو اس کی جان تک کے لالے پڑ جاتے ہیں -

کولیپسو تھراپی کے تحت مندرجہ ذیل پانچ طریقہ ہائے
علاج آتے ہیں جو ہندوستان کے دق کے سینی ٹوریموں میں
عام طور پر رائج ہیں - اول مصنوعی نیوموتھوریکس (Artificial
Pneumothorax) جس کے ذریعہ متاثرہ پھیپھڑے میں باہر
سے ہوا داخل کی جاتی ہے جس کے اثر سے پھیپھڑے پر ایک قسم
کا دباؤ پڑتا ہے اور وہ سکڑ کر تقریباً بیکار سا ہو جاتا ہے
اس علاج کا مختصر نام "اے-پی" ہے -

دوم - فرنیک نروز (Phrenic nerves) کا کچل دینا
یا اسے بالکل ہی قطع کر دینا ہے - ڈاکٹری اصطلاح میں جن عصبی
شاخوں کو فرنیک نروز کے نام سے پکارتے ہیں وہ گردن کے
ہر دو طرف سے ہو کر پھیپھڑوں سے لگی لگی علیحدہ علیحدہ ڈایا
فرام میں پہنچ کر متفرع ہو جاتی ہیں تاکہ ہر دو طرف کا ڈایافرام
تن کر محدب حالت میں قائم ہو جائے - اب ہوتا یہ ہے کہ جس
طرف کی فرنیک نرو کو کچل دیا جاتا ہے اسی طرف کے ڈایافرام کا
تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور وہ ڈھیلا ہو کر اوپر کو چڑھ جاتا ہے -
ڈایافرام کے اس طرح اوپر کو چڑھ جانے سے اس طرف کا
پھیپھڑا بھی قدرے اوپر کی جانب سکڑ جاتا ہے اس طرح پھیپھڑے
کا تمام نچلا اور کچھ درمیانی حصہ عارضی طور پر قدرے کولیپس[2] ہو جاتا
ہو جاتا ہے - فرنیک نرو کو بالکل قطع کر دینے سے پھیپھڑے کے
یہ حصے مستقل طور پر نسبتہ کے سبب کولیپس ہو جاتے ہیں -

سوم - اگر اس قدر کولیپس سے کام نہیں چلتا اور پھیپھڑے
کو مزید کولیپس کرنے کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے تو اس صورت
میں مریض کے شکم میں سرنج کے ذریعہ ہوا داخل کر دی جاتی ہے
جس کے دباؤ سے ڈایافرام اور اوپر کی جانب چڑھ جاتا ہے اور
پھیپھڑے کے درمیانی حصہ تک کو سکیڑ کر کولیپس کر دیتا ہے
کولیپس کی اس قسم کو ڈاکٹری اصطلاح میں نیوموپیری ٹونیم
(Pneumoperitonium) کہتے ہیں - اس علاج
کا مختصر نام "پی-پی" ہے -

چہارم - بعض صورتوں میں جن میں نہ اے-پی کام
دیتی ہے نہ پی-پی - متاثرہ پھیپھڑے کو معطل کرنے کے لیے
اس کی دونوں جھلیوں یعنی غشاء الصدر و غشاء الریہ کے
درمیان سرنج کے ذریعہ تیل بھر دیتے ہیں - تیل کا دباؤ پھیپھڑے
پر پڑتا ہے اور وہ سکڑ جاتا ہے - یہ علاج عام طور پر اس

[1] اس طریقہ علاج کو کہتے ہیں جس کے ذریعہ پھیپھڑوں کو معطل کر کے آرام دیا جاتا ہے [2] فرنیک نرو کے قطع ہو جانے سے ڈایافرام مفلوج ہو جاتا ہے اور پھر تنفس کے ساتھ وہ اوپر نیچے نہیں ہوتا جس کی وجہ سے پھیپھڑے کو قدرے آرام مل جاتا ہے -

وقت جتنا رکھا جاتا ہے سب پھیپھڑے کی جھلیوں کے درمیان پانی آ جاتا ہے اور وہ کسی طرح جذب نہیں ہوتا بلکہ بعض حالات میں تبدیل ہو کر پیپ بن جاتا یا غیر معین مدت تک جاری رہتا ہے۔

تھوراکوپلاسٹی آپریشن (Thoracoplasty Operation) ہے۔ اس میں مریض کی پسلیاں کاٹ کر پھیپھڑے کے متاثر حصہ کو معطل کیا جاتا ہے۔ یہ علاج اس وقت اختیار کیا جاتا ہے جب پھیپھڑا جھلیوں سے چپک جاتا ہے اور اے پی وغیرہ کا امکان نہیں ہوتا۔ یہ صورت حال عام طور پر اے پی کے بگڑ جانے پر پیدا ہوتی ہے۔

کولیپسو تھراپی کے علاوہ گولڈ انجکشن کے متعدد کورس بھی دق کے علاج میں دیئے جاتے ہیں۔ یہ اگرچہ سو فی صدی کبھی کامیاب نہیں ہوتے، کیونکہ مریض گولڈ کے رد عمل کی تاب نہیں لا سکتے۔ نظام ہضم کو خراب کرنے کے علاوہ گولڈ کا یہ علاج بسا اوقات پیشاب سے خون کی کلیاں بھی گراتا ہے۔ بیرونی ملکوں میں اس کا رواج بہت کم بلکہ تقریباً متروک ہو چکا ہے۔ ہندوستان میں البتہ اس کی مشق برابر جاری ہے۔

کولیپسو تھراپی سے جو زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے وہ یہ ہے کہ معطل پھیپھڑے میں ہوا کی آمد و رفت بند ہو جاتی ہے۔ دوران خون بھی اس حصہ میں بہت ہلکا پڑ جاتا ہے۔ اس طرح گویا دق کا عمل بالکل معطل ہو کر رہ جاتا ہے یعنی پھیپھڑے کے دوسرے تندرست حصوں کو متاثر کرنے یا جسم میں کسی دوسری جگہ جانے نہیں پاتا۔ اس کی وجہ سے مریض کا ٹمپریچر بہت جلد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور بلغم کے ساتھ جراثیم کا اخراج بھی تقریباً جلد ہی بند ہو جاتا ہے۔

کولیپسو تھراپی میں عام طور پر اے پی کا رواج زیادہ ہے اس لیے کہ دیگر طریقہ ہائے علاج میں یہی نسبتاً آسان بھی ہے لیکن یہ واضح رہے کہ دق کے ہر مریض پر اسے نہیں آزمایا جاتا۔ بلکہ معالج مریض کی بیماری کی نوعیت و حدود کو اچھی طرح سمجھ کر جس طریقۂ علاج کو زیادہ مفید سمجھتا ہے اسی کو اختیار کرتا ہے۔ یہ طریقہ ہائے علاج چونکہ مصنوعی ہیں اس لیے نقائص سے بھی خالی نہیں ہیں۔ ان کے یہ فوائد جو میں نے اوپر گنوائے ہیں اگر ہر مریض کو حاصل ہو جایا کریں تو پھر اس سے زیادہ ایک شخص کو اور کیا چاہیے۔ مگر سینی ٹوریموں کا ریکارڈ شاہد ہے کہ شاذ ہی کوئی مریض ایسا ہو گا جس پر یہ مصنوعی علاج آزمایا گیا ہو اور وہ کسی نہ کسی الجھن (Complication) میں نہ مبتلا ہوا ہو۔ بعض مریضوں میں تو اس علاج سے پیدا شدہ الجھنیں اس قدر طوالت پکڑ جاتی ہیں کہ پھر موت ہی کا فرشتہ ان بے چاروں کو تمام مصیبتوں سے نجات دلاتا ہے۔ آپ کہیں گے کہ ایک سینی ٹوریم کے ڈھائی تین سو مریضوں میں ہر سال اچھی خاصی تعداد تندرست ہو کر نکلتی ہے آخر وہ کیا چیز ہے جو انھیں تندرست کرتی ہے؟ اس کا مختصر جواب یہ ہے کہ اول تو سینی ٹوریم میں عام طور پر ان ہی مریضوں کا داخلہ ہوتا ہے جن کا مرض ابھی ابتدائی درجہ میں ہوتا ہے۔ اس لیے پانچ چھ ماہ کے قیام سے وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ چلنے پھرنے لگ جائیں اور کسی نہ کسی حد تک کام کاج بھی کر سکیں لیکن یہ واضح رہے کہ جن مریضوں کو آپ تندرست سمجھ رہے ہیں ان میں چار چار پانچ پانچ سال کے اندر بیماری دوبارہ لوٹ آتی ہے۔ ان میں سے بیشتر سینی ٹوریم سے رخصت ہوتے وقت بھی اپنے اندر بیماری لئے ہوئے ہیں اور انھیں تندرست سمجھنا ناواقفیت پر مبنی ہے۔ دو دو تین تین سال برابر گرمیوں میں انھیں سینی ٹوریم میں آنا پڑتا ہے اور ایک مرتبہ اے پی وغیرہ کے چکر میں پڑ جانے کے بعد بسا اوقات دو دو تین تین سال تک مریضوں کو اس سے نجات نہیں ملتی۔ اے پی لینے والے مریض اگر خوش قسمتی سے ڈاکٹروں کی لاپروائی اور ناتجربہ کاری کی وجہ سے کسی طرح بچ بھی گئے تو اس علاج کے کسی نہ کسی مرحلہ پر لپیٹ میں تو بہرحال ان کو آ کر رہتی ہے۔ اس سے خوش قسمتی سے کوئی ایسا خوش نصیب ہو جو بچ جائے تو بچ جائے۔ سنو گو، جو چیز سینی ٹوریم میں اچھا تندرست کرنے والی ہے وہ وہاں کی صاف ستھری عمدہ آب و ہوا، اچھی غذا اور باقاعدہ پابندی اوقات کے ساتھ زندگی گزارنے کی عادت ہے کیونکہ وہاں کا مخصوص علاج اصل میں یہ چیزیں ہیں جو ایک مریض کو بہت جلد اپنے پاؤں پر کھڑا کر دیتی ہیں۔ اس سے یہ سمجھنا قطعی غلط ہے کہ سینی ٹوریموں میں جو مریض صحت یاب ہو کر نکلتے ہیں وہ محض دوائی علاج یا کولیپسو تھراپی کی بدولت تندرست و صحت یاب ہوتے ہیں۔

سوال و جواب کے کالموں میں میرے لیے اتنی گنجائش نہیں ہے کہ میں کولیپسو تھراپی کی ایک ایک شق پر علیحدہ علیحدہ تنقید کر سکوں اور نہایت تفصیل کے ساتھ اس کے حسن و قبح

کا پورا پورا جائزہ لے کر اس سے پیدا شدہ ضمنی الجھنوں پر نظر دوستی ڈال سکوں۔ اس کا تجربہ تو مجھ سے زیادہ آپ جیسے ڈاکٹروں کو ہے جنھیں رات دن عملی طور پر ان الجھنوں سے سابقہ پیش آتا ہے۔ چنانچہ اس موقع پر مدناپلی[1] سینی ٹوریم کے ایک مشہور معالج دق ڈاکٹر بنجامین کا ایک قول پر کولیپسو تھراپی کی بحث کو لپیٹ کر میں اپنے تبصرے طریقہ علاج پر کچھ تھوڑی سی بحث کروں گا تاکہ ناظرین کے سامنے معاملہ کے دونوں پہلو اچھی طرح آ جائیں۔ اور وہ خود فیصلہ کر سکیں کہ سب دق کا واقعی بہتر اور کارگر علاج کون سا ہے۔ یہ واضح رہے کہ ڈاکٹر بنجامین سے بہتر ماہر فن اس وقت ہندوستان میں تپ دق کے رائج الوقت طریقہ ہائے علاج میں کوئی دوسری شخصیت نہیں پائی جاتی۔

اواخر سنہ ۱۹۴۴ء کی بات ہے کہ مدناپلی سینی ٹوریم کا معائنہ کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف وہاں کے اسپیشل کلاس کے ایک صاحب فراش مریض کے پلنگ کے پاس آئے۔ اس مریض کے دونوں پھیپھڑے اس قدر خراب ہو چکے تھے کہ سینی ٹوریم کے ڈاکٹروں نے اسے جواب دے دیا تھا۔ مگر اس کے استقلال کا یہ عالم تھا کہ وہ ان کے جواب دینے سے مایوس نہ ہوا۔ دونوں پھیپھڑے خراب ہو جانے کی وجہ سے یہ لوگ اسے "اے۔ پی" دے نہیں سکتے تھے۔ گولڈ کے انجکشنز سے علاج کرنا چاہا تو اس نے پہلے ہی انجکشن سے اس غریب کو تین ماہ تک خون تھکوایا۔ غرض اس وقت تک اس کا کوئی علاج نہیں ہوا تھا اور وہ شخص قدرت کے رحم پر پڑا ہوا موت و حیات کی کشمکش میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹر بنجامین نے اس مریض کا چارٹ دیکھا۔ ڈاکٹر انچارج سے اس کے متعلق مزید معلومات بہم پہنچائیں۔ کیس کو اچھی طرح سمجھ لینے کے بعد وہ مریض کی طرف رجوع ہوا۔ اس نے مریض سے دریافت کیا۔ "کہیے اب آپ کا کیا حال ہے؟"

مریض نے جواب دیا۔ "الحمد للہ جی رہا ہوں علاج تو میرا اب تک کچھ بھی نہیں ہوا۔"

ڈاکٹر نے مریض کو تسلی دیتے ہوئے کہا۔ "تم بالکل مت گھبراؤ۔ اسی طرح استقلال و ہمت سے کام لیتے رہو۔ میں تمھیں یقین دلاتا ہوں کہ یہ بیماری تمھیں ہلاک نہیں کر سکے گی اور تم نے یہ کیا کہا کہ "میرا اب تک کچھ بھی علاج نہیں ہوا۔" غالباً تمھیں معلوم نہیں کہ تپ دق کا صحیح اور اصل علاج تو مکمل آرام (رسٹ ان بیڈ) اور صحیح و متوازن غذا کے ساتھ ساتھ اچھی کتابوں کا میسر آ جانا ہے اور تمھیں یہاں یہ تینوں چیزیں میسر ہیں۔ میں خود بھی دق کے مریضوں کا کولیپسو تھراپی سے علاج کر رہا ہوں اس لیے کہ وہ ان چیزوں کو علاج سمجھتے ہیں اور جب تک ان کا کوئی نہ کوئی اوپری علاج نہ کیا جائے مطمئن ہی نہیں ہوتے۔ لیکن میں تم سے سچ کہتا ہوں کہ میرا ان طریقہ ہائے علاج پر بالکل ایمان نہیں۔ یہاں جو کچھ تمھارا علاج ہو رہا ہے وہ بالکل صحیح ہے۔ تمھیں صبر و سکون سے اسی صحیح علاج پر قانع رہنا چاہیے۔"

ماہر دق کی زبان سے یہ بات سن کر اس مریض کی ہمت اور استقلال میں کئی گنا اضافہ ہو گیا اور تقریباً ایک سال بعد بالآخر اس کا بخار ٹوٹ گیا اور وہ چلنے پھرنے والے مریضوں میں شامل ہو گیا۔ آج وہ مریض تقریباً صحت یاب ہو چکا ہے اور اس کے متعلق ڈاکٹروں کی یہ رائے ہے کہ اسے دق نہیں ستائے گی۔

سب دق کے رائج الوقت طریقہ ہائے علاج کے متعلق ہندوستان کے سب سے بڑے ماہر دق اور مدناپلی میں ٹی بی کی مخصوص ڈگری ٹی۔ڈی۔ڈی کے معلموں کے لکچرر کی یہ رائے سن کر ہمارے کرمفرما ڈاکٹر صاحب کو ہمارے بجائے اس ڈاکٹر بنجامین سے دریافت کرنا چاہیے کہ آخر یہ ماہرین دق ان طریقہ ہائے علاج کو اختیار کرکے اتنے عرصے سے کیوں جھک مار رہے ہیں؟ ہمارے معالج سینی ٹوریم کو غالباً ہمارا جواب پڑھ کر آج پہلی مرتبہ معلوم ہوگا کہ ان علاجوں کے متعلق ٹوائن کے اساتذہ کی کیا رائے ہے۔ ورنہ اگر انھیں اس سے پہلے یہ معلوم ہوتا تو شاید اپنی تنقید میں اتنا زور نہ دکھاتے۔ اس سے معلوم ہوا کہ دق کا صحیح و کامیاب علاج رسٹ ان بیڈ، اچھی آب و ہوا اور متوازن غذا ہی میں مضمر ہے۔ باقی رہے یہ مصنوعی طریقہ ہائے علاج تو ان سے زیادہ سے زیادہ آپ مریضوں کو مرعوب و مطمئن تو کر سکتے ہیں لیکن دق کے جراثیم کو کامیابی کے ساتھ ہلاک نہیں کر سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ باوجود اس قدر طمطراق کے ہمیں اس طریقہ علاج نے کبھی مرعوب نہیں کیا۔ اس علاج سے صحت یافتہ مریضوں کا بھی کوئی اعتبار نہیں۔ ابھی تو ٹھیک ٹھاک "اے۔ پی"

[1] مدناپلی سینی ٹوریم جنوبی ہندوستان کا ایک بہت مشہور سینی ٹوریم ہے۔

چل رہی ہے ۔ ابھی کل سنا کہ پھیپھڑا ہوا قبول ہی نہیں کرتا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پھیپھڑا پھر پھیل جاتا ہے ۔ اور اکثر حالات میں تو ایسی صورت پیدا ہو جاتی ہے کہ مرض دوسرے پھیپھڑے میں بھی چلا جاتا ہے اور پہلے سے بھی زیادہ تیزی سے دوڑنے لگتا ہے لیجیے وہ مریض جو کل پانچ پانچ میل کے دھاوے مار رہا تھا اور تن درستوں سے زیادہ صحت یافتہ و توانا نظر آرہا تھا آج وہ پھر صاحب فراش ہے ۔ آئے دن یہ اور اسی قسم کے دوسرے مصنوعی طریقہ ہائے علاج کے یہ آئے دن کے کرشمے دیکھنے میں آتے ہیں اور ان سے آپ انکار نہیں کر سکتے ۔

اس طریقۂ علاج کے مقابلے میں ہمارا دیسی طریقۂ علاج نہایت سادہ مگر اس سے کہیں زیادہ موثر ہے ۔ ہمارا دعوٰی یہ ہے کہ اگر مریض کو سینی ٹوریم کی باقاعدہ زندگی بسر کرائی جائے اور اس کی دیکھ بھال و تیمارداری ویسی کہ ایک صاحب فراش مریض کی ایک اچھے ہسپتال یا سینی ٹوریم میں ہونی چاہیے کی جائے تو محض غذائی علاج سے مریض صحت یاب ہو سکتا ہے ۔ اس صورت میں معالج کا کام یہ ہوگا کہ وہ موسم آب و ہوا اور مریض کی مزاجی کیفیت کے پیش نظر مناسب غذائیں تجویز کرتا رہے اور اس امر کی نگرانی رکھے کہ مریضوں کے استعمال میں بس مقررہ تجویز کردہ غذائیں ہی آئیں اسی کے ساتھ بعض حالات میں دوائی علاج سے بھی کام لیا جا سکتا ہے ، یعنے کیلسیم و فولاد و دیگر معدنی نمکیات سے نہایت اعلیٰ قسم کے مرکبات بھی مریضوں کی جسمانی حالت کے مطابق استعمال کرائے جا سکتے ہیں ۔ ہمارے ہاں معالج کا یہ بھی فرض ہوتا ہے کہ وہ مریض کے نظام ہضم کی تمام خرابیوں کو رفع کرنے کی کوشش کرے اور یہ دیکھتا رہے کہ اس کا استحالۂ غذا کیسا ہے ، یعنے کس حد تک مریض کا جسم تجویز کردہ غذا سے فائدہ اٹھا رہا ہے اور کس حد تک نہیں ۔ مریض کی عام صحت اور اس کے ہفتہ وار وزن سے اس چیز کا صحیح صحیح اندازہ لگایا جا سکتا ہے ۔ بعض مریضوں کو کھانسی بہت پریشان کرتی ہے اس کے لیے اول تو مکمل آرام سے بہتر کوئی علاج نہیں اگر ایسا مریض چار چار پانچ پانچ گھنٹے نہایت استقلال کے ساتھ بے حس و حرکت چپت لیٹا رہے تو یقین ہے کہ تھوڑے ہی عرصہ میں سخت سے سخت قسم کی کھانسی بھی قابو میں آ جائیگی ورنہ اس کے لیے ہمارے ہاں دیسی طب میں "صدوری" اور "سعالین جیسی دوائیں بھی ہیں جن کا استعمال پرستان بیڈ

کے ساتھ سخت سے سخت کھانسی کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتا ہے۔

جب ہم متوازن غذا کی اصطلاح بولتے ہیں تو اس سے مطلب ایسی غذا سے ہوتا ہے جس کے کھانے سے خون میں تیزابیت کے بجائے قلویت بڑھتی ہے ۔ اس کے لیے وہ چیزیں زیادہ استعمال میں لائی جاتی ہیں جن میں فولاد اور کیلسیم کے اجزا زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں ۔ ترکاریوں میں پتے دار ترکاریاں مثلاً گاجر، مولی، شلغم، چقندر مختلف قسم کے ساگ ٹماٹر وغیرہ کچے یا پکا کر دونوں طرح استعمال کیے جاتے ہیں گوشت میں ہڈیوں کی یخنی، جگر، تلبینہ یا گردے کا استعمال بھی غایت درجہ مفید ثابت ہوتا ہے ۔ پھلوں میں ہر قسم کے موسمی پھل استعمال کیے جا سکتے ہیں ۔ مندرجہ بالا ترکاریوں کے علاوہ دوسری تمام موسمی ترکاریاں بھی حسب ہدایت استعمال کی جا سکتی ہیں ۔ خالص دودھ کا استعمال بھی کافی مقدار میں کرایا جاتا ہے ۔ اس سلسلے میں معالج کا کام یہ ہوتا ہے کہ وہ مریض کی غذا اور اس کے ہضم و دفع پر کڑی نظر رکھے اور وقتاً فوقتاً حسب ضرورت دواؤں کی طرح ان کی مقدار و ترتیب بھی بدل کرتا رہے ۔ جاڑوں میں انڈوں اور مکھن کا استعمال بھی فائدے سے خالی نہ ہوگا ۔ لیکن اگر مریض کسی سرد مقام پر مقیم ہے تو انڈے کا استعمال گرمیوں میں بھی کرایا جا سکتا ہے مکھن کا استعمال چلنے پھرنے والے مریضوں کے لیے زیادہ مناسب رہتا ہے ۔ مگر اس کا خیال رہے کہ دودھ ، پھل اور ترکاریوں کے مقابلے میں مکھن کے استعمال کو کبھی ترجیح نہ دی جائے ۔

اس غذا سے یہ فائدہ حاصل ہوتا ہے کہ مریض کا خون قلوی ہو جاتا ہے جس کے باعث اس میں پھیپھڑے کی خراب و شکستہ بافتوں کو درست کرنے اور متاثر شدہ حصوں کو چاروں طرف سے ملفوف کر کے صحیح و تن درست پھیپھڑے سے علیحدہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے ۔ اس کے بعد ظاہر ہے کہ پھیپھڑے یا جسم کے دوسرے حصوں میں دق کے جراثیم کو پرورش پانے اور بڑھنے کا سرے سے موقع ہی نہیں ملے گا اور ان کی تعداد روز بروز کم سے کم تر ہوتی چلی جائے گی ۔

کیا یہی وہ مقصد نہیں ہے جسے ڈاکٹر صاحبان ، "کولیپسو تھراپی" سے حاصل کرنا چاہتے ہیں ؟ اور کیا واقعی وہ حاصل ہو جاتا ہے ؟ ہم تو یہ دیکھتے ہیں کہ بہت کم مریضوں کو اس علاج سے فائدہ پہنچتا ہے اور اس سے پیدا شدہ الجھنوں میں

زیادہ مریض مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں ہمارے دیسی طریقہ علاج سے یہ مقصد بغیر کسی قسم کے الجھن پیدا ہوئے بدرجۂ اتم حاصل ہو جاتا ہے۔ ہر چند ہمارے علاج کا مریض ذرا دیر میں بستر سے اٹھتا ہے لیکن جب اٹھتا ہے تو پھر پڑتا نہیں۔

یہ واضح رہے کہ میں نے ملوی خون کی جو خصوصیات گنوائی ہیں یہ میری اپنی من گھڑت نہیں ہیں۔ بلکہ آج یہ دنیائے طب کی تسلیم شدہ حقیقتوں میں سے ایک حقیقت ہے جس سے کوئی صاحب علم انکار نہیں کر سکتا۔

اس تفصیلی بحث کے بعد میں اپنے جواب کو ختم کرتا ہوں کہ یہ بہت کافی طویل ہو گیا ہے۔ امید ہے کہ اس جواب سے ناظرین کو ہمارے اور طب جدید کے طریقہ ہائے علاج کے حسن و قبح کے پرکھنے کا کسی نہ کسی حد تک تو ضرور مل جائے گا

انڈا کس طرح کھائیں؟

سوال: انڈا کھانے کے طریقے بھی بہت مختلف ہیں بعض لوگ کسی طریقہ کو پسند کرتے ہیں اور بعض کسی کو۔ میں چاہتا ہوں کہ اس کے متعلق بھی آپ ہمدرد صحت میں لکھیے کہ کس طریقہ استعمال سے ہم انڈوں کے ذریعہ زیادہ سے زیادہ غذائی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ محمد دین گوجرانوالا

جواب: انڈے کے متعلق سب سے پہلے تو یہ سمجھ لیجیے کہ معدے میں اس کا کیمیائی اثر یا ردعمل کیا ہوتا ہے اسی کے جاننے پر انڈے کی غذائی افادیت سے صحیح طور پر فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ معدے میں انڈے کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہے۔ اس لیے کہ اس میں نائٹروجن، چربی، فاسفورک ایسڈ وغیرہ جتنے بھی عناصر ہیں ان سب سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ سبز ترکاریوں اور پھلوں کا استعمال ضرور کرنا چاہیے تاکہ تیزابیت کا اثر زائل ہو جائے۔ وہ لوگ جو انڈے کے ساتھ مکھن، توس اور گوشت کا استعمال کرتے ہیں وہ سخت غلطی کرتے ہیں اس لیے کہ ان چیزوں سے بھی تیزابیت ہی پیدا ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ انڈوں سے زیادہ سے زیادہ غذائی افادیت حاصل کرنا اس امر پر موقوف ہے کہ ہم انھیں کس طریقہ سے استعمال کرتے ہیں۔

کچے انڈے اگرچہ زود ہضم ہوتے ہیں لیکن ان کا استعمال خوش گوار نہیں ہوتا بعض طبیعتیں تو اسے ہضم بھی نہیں کر سکتیں البتہ دودھ میں انڈے کی زردی اور شہد خالص ملا کر کھایا جائے تو یہ مرکب ہر اعتبار سے مفید ہے۔ دودھ اور شہد کے ساتھ مل کر اس کی حیثیت پوری غذا کی ہو جاتی ہے۔ وہ لوگ جو بیماری سے اٹھے ہوں اور ٹھوس غذا کا بار ان کا معدہ اور آنتیں نہ اٹھا سکتے ہوں ان کے لیے تو اس سے بہتر کسی دوسری غذا کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔

تلے ہوئے انڈے یا انڈوں کا آملیٹ بہت دیر ہضم ہیں۔ اسی طرح پکا کر کھانے سے کیلسیم جسے جسم میں جانا ہے، فضلہ کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے اور جسم اس سے پورا پورا فائدہ نہیں حاصل کر سکتا۔ اگر پکا کر ہی انڈا کھانا ہے تو اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ اس کی زردی کو نہایت ہلکی آنچ پر تھوڑی دیر رکھا جائے اور اس کے بعد کھا لیا جائے۔ اس صورت میں انڈا نہایت زود ہضم بھی ہو جاتا ہے اور ذائقہ دار بھی۔ انڈے میں جو چیز قیمتی ہے وہ اس کی زردی ہے۔ اس میں کیلسیم، فولاد، حیاتین ا، ب، ب اور د پائے جاتے ہیں۔ لیکن انڈے میں ان غذائی اجزا کی موجودگی اسی وقت مفید ہو سکتی ہے، جب اس کے کھانے کا طریقہ صحیح ہو۔ ہو سکتا ہے کہ ایک شخص روزانہ انڈے کھانے کے باوجود ان غذائی اجزا سے محروم رہ جائے۔

چھ سوال

سوال: میں یہ چند سوالات کرنا چاہتا ہوں امید ہے کہ آپ عام افادیت کے پیش نظر ہمدرد صحت میں ان کے جوابات لکھ کر ممنون فرمائیں گے

(۱) وہ کونسی سبز ترکاریاں ہیں جو بغیر پکائے کچی ہی کھائی جا سکتی ہیں۔ کیا لوکی، ٹنڈا اور توریاں کچی کھائی جا سکتی ہیں؟ کیا ساری پتہ دار ترکاریاں کچی کھائی جا سکتی ہیں؟ اس کے متعلق اپنی پرمغز معلومات سے مستفید فرمائیے۔

(۲) کیا سیب، کھجوریں، دلیا، دودھ وغیرہ ناشتہ میں ایک ساتھ بغیر کسی نقصان کے استعمال کیے جا سکتے ہیں؟

(۳) میں صبح ۲۰ منٹ تک ورزش کرتا ہوں اور کوئی پندرہ منٹ آرام کر کے پھر ٹھنڈے پانی سے نہاتا ہوں میں قبض، سوء ہضمی اور بار بار نزلہ کا شکار رہتا ہوں۔

ایسی صورت میں مجھے مشورہ دیجیے کہ ٹھنڈا پانی مجھے نقصان تو نہیں دے گا؟

(۴) کیا نزلہ کی شکایت کے لیے ناک کے ذریعہ پانی چڑھا کر منھ سے نکال دینا مفید رہے گا! بعض لوگ اس طریقہ علاج کی بڑی تعریف کرتے ہیں اس سلسلے میں آپ کا کیا خیال ہے؟

(۵) قبض، خرابی ہضم، اور وزن کی کمی کے لیے بعض لوگ روغن زیتون تجویز کرتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ روغن زیتون کا ایک بڑا چمچہ رات کو سوتے وقت پینا اور اس کے بعد نیم گرم پانی کا ایک گلاس پی لینا قبض اور سوء ہضمی کی شکایتوں کے لیے بہت مفید ہے۔ آپ کی اس تجویز پر کیا رائے ہے۔

(۶) کیا سنگترہ کا چھلکا کھایا جاسکتا ہے؟ بعض لوگ کہتے ہیں کہ یہ بھی وہی کام کرتا ہے جو سنگترہ۔ اس کی غذائی افادیت پر کچھ روشنی ڈالیے۔ وہ کون سے پھل ہیں جنھیں بغیر چھیلے کھانا چاہیے؟

... کے متعلق مزید یہ عرض کرنا چاہتا ہوں کہ میں نے اپنا ڈاکٹری معائنہ کرالیا ہے۔ ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ یہ ہے کہ میرے اعضائے رئیسہ میں کوئی خرابی نہیں ہے۔ لیکن میری سمجھ میں یہ نہیں آتا کہ پھر میں تھکا تھکا کیوں رہتا ہوں۔ وزن میرا بہت کم ہے نیند بھی بعض اوقات کم آتی ہے۔ مجھے اپنے مشورہ سے مستفید فرمائیے۔

عبدالحکیم (دہرہ دون)

جواب:- (۱) صرف پکائی ہوئی ترکاریاں و سبزیاں کھانی چاہییں جن کے پتے بہت نرم ہوتے ہیں سخت پتوں والی ترکاریوں کو بھاپ پر یا آگ پر ابال کر نرم کرکے کھانا چاہیے۔ لوکی، ٹنڈے اور توریوں کو ہم نے بغیر پکائے کھایا نہیں۔ آپ تجربہ کرکے دیکھیے۔ میرے خیال میں بالکل تازہ توڑی ہوئی توریاں اور ٹنڈے اگر کوئی شخص چاہے تو کھا سکتا ہے اس میں بہ ظاہر کوئی مضائقہ نہیں معلوم ہوتا۔ بہرحال اس سلسلے میں اپنا کوئی تجربہ نہیں ہے۔

(۲) جی ہاں سیب، کھجوریں، دلیا، دودھ، کھوسی وغیرہ ایک ساتھ ناشتہ میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ ان کا آپس میں میل ہے۔

(۳) میری رائے میں ورزش کے اتنی دیر بعد کہ پسینہ خشک ہوجائے لیکن دوران خون میں ابھی تیزی باقی ہو نہا لینا چاہیے۔ اگر پسینہ تولیہ سے اچھی طرح صاف کرلیا جائے تب تو ورزش کے فوراً بعد نہا لینے میں کوئی مضائقہ ہی نہیں بلکہ فائدہ ہی ہے۔ جسم کی چستی و پھرتی برقرار رہتی ہے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ وہ لوگ جو جسمانی اعتبار سے بہت کمزور ہیں اور جنھیں پھیپھڑوں کا عارضہ رہتا ہو یا رہ چکا ہو، وہ جاڑے میں ٹھنڈے پانی سے نہ نہائیں بلکہ گرم پانی سے نہائیں ورنہ ایسے لوگوں کو سخت نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے۔

آپ کو بار بار نزلہ کی شکایت کا ہوجانا اس بات کی علامت ہو کہ آپ کی آنتوں کا فعل صحیح نہیں ہے۔ قبض کی وجہ سے فضلہ قولون (بڑی آنت) میں دیر تک جمع رہتا ہے جس کے باعث خون میں زہریلے اور فاسد مادے جذب ہوجاتے ہیں۔ ایک مدت تک تو جسم ان کو اس طرح برداشت کرتا رہتا ہے کہ انسان کو پتہ بھی نہیں چلتا کہ اندرون خانہ کیا ہو رہا ہے۔ لیکن جب مدتوں یہی صورت حال چلتی رہتی ہے تو پھر جسم کی دفع فساد کی کوششوں کا باہر بھی پتہ چلنے لگتا ہے۔ نزلہ زکام کا ہونا جسم کی ان کوششوں کا پتہ دیتا ہے جو وہ زہریلے اور فاسد مادوں کو اپنے اندر سے خارج کرنے کے لیے کرتا ہے۔ آپ کو اس صورت حال پر قابو پانے کی جلد کوشش کرنی چاہیے۔

(۴) نتھنوں کے ذریعہ پانی چڑھا کر منھ سے نکالنے سے فقط اتنا فائدہ ہوتا ہے کہ ناک کی غشائے مخاطی کی حس کند ہوجاتی ہے اور وہ بیرونی تغیرات سے اتنے جلد متاثر نہیں ہوتی کہ اس سے ذرا ذرا سی موسمی تبدیلیوں کی وجہ سے تراوش ہونے لگے۔ یہ علاج اس وقت مفید ہوتا ہے جب نزلہ کے اصل سبب کو بھی دور کیا جائے۔ آنتوں میں فضلہ کے اجتماع کو روکا جائے اور قبض کی شکایت کو مستقلاً رفع کردیا جائے۔ لیکن اگر اصل اسباب نزلہ تو برابر باقی رہیں اور محض ناک میں سے پانی چڑھا لیا جائے تو اس سے بالکل کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ مسلسل اس تدبیر پر عمل کرنے سے مطلوبہ فائدہ بھی حاصل نہیں ہوتا۔

(۵) روغن زیتون کا مزمن قبض میں تو استعمال مفید ہے لیکن سوء ہضمی کی صورت میں ہمیں یہ دیکھنا پڑے گا کہ اس کے اسباب کیا ہیں۔ اگر معدہ میں نمک کا تیزاب زیادہ پیدا ہوجاتا ہو تب تو روغن زیتون مفید رہے گا۔

ورنہ اس سے سوءِ ہضمی کو کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچے گا۔

(۶) سنگترے کا چھلکا بنانا تو آپ کے مفید مطلب نہ ہوگا ہاں اس کا رس نکلوا کر سنگترے کے رس میں ملا کر پینے سے فائدہ ہوگا۔ سنگترے کے رس کی طرح رس بھی بہا بتن ج ہوتا ہے اور تقریباً وہ تمام غذائی خصوصیات ہوتی ہیں جو خود سنگترے میں ہوتی ہیں۔

آپ کے تھکا تھکا رہنے کا سبب بالکل ظاہر ہے۔ دائمی قبض کی وجہ سے خون میں سمی کیفیت پیدا ہو چکی ہے۔ جب تک اس کی اصلاح نہ ہوگی نہ سوءِ ہضمی کی تکالیف جائے گی اور نہ دوسری تکلیف دہ علامتیں۔ اصل سبب تکلیف کو دور کرنے کی کوشش کیجیے تو وہ علامتیں جو بظاہر علیحدہ مرض معلوم ہوتی ہیں اپنے آپ جاتی رہیں گی۔

قبض کو رفع کرنے کی بہت سی تدابیر میں ہمدرد صحت کے سوال و جواب کے کالموں میں بتا چکا ہوں۔ ان کا مطالعہ کرکے اپنا علاج خود ہی کر لیجیے۔

چھے گلاس پانی

سوال: میں دن بھر میں دودھ کی کافی مقدار پی لیتا ہوں کیا اس صورت میں بھی دن بھر میں چھے گلاس پانی پینا ضروری ہے؟

منشی سعید الدین، سرینگر

جواب: کافی مقدار میں دودھ پینے کے بعد چھے گلاس پانی کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اول تو گوالا اور گھوسی ہی دودھ کی معرفت کافی پانی پلا دیتے ہیں۔ اس صورت میں دو تین گلاس بالکل کافی ہیں۔ یہ خیال رہے کہ دودھ کے کثرت استعمال سے ٹھوس غذا کافی کم مقدار میں کھانی چاہیے۔

میرا نظام جسمانی کمزور ہے

سوال: میں ہمدرد صحت کا خریدار ہوں اگرچہ میں نے ابھی تک اس کے چار ہی نمبر دیکھے ہیں لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ اس نے رہنے سہنے اور صحت کے اصولوں سے مجھے کافی روشناس کر دیا۔ قومی صحت کو درست کرنے کے سلسلے میں آپ کا یہ اقدام غایت درجہ قابل ستائش ہے۔

میں بی۔ اے میں پڑھتا ہوں۔ میرا نظام جسمانی کمزور ہے۔ قوت ہاضمہ بھی صحیح نہیں ہے اور خون کی بھی کمی معلوم ہوتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ ہمدرد صحت کے ذریعہ میرے لیے غذا اور ورزش کا صحت بخش پروگرام تجویز فرما کر ممنون فرمائیں۔

عبدالمغنی، اجمیر

خریداری نمبر ۲۱۸۴۴

جواب: آپ کی قدر شناسی اور ہمدرد نوازی کا شکریہ۔ ہماری کوشش تو یہی ہے کہ صحت کے بنیادی اصولوں سے ہم ہر شخص کو واقف ہونے کا پورا پورا موقع دیں۔ یہی وجہ ہے کہ رسالہ کی قیمت ہم نے اس قدر قلیل رکھی ہے۔ وہ لوگ جو کاغذ کی گرانی اور طباعت کی پیچیدگیوں سے واقف ہیں ہماری دقتوں کا صحیح اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس بدہنگامی کے زمانہ میں جب کہ اچھے اچھے رسالے اپنی صحت کو قائم نہ رکھ سکے ہم نے شدید نقصان کے باوجود بھی رسالہ کو تندرست رکھنے کی پوری کوشش کی۔ اس پر بھی ہماری سعی حسن بیدار نہ ہو تو اللہ ہی حافظ ہے۔ بہرحال جو کام ہم نے اپنے سر لیا ہے اسے ہر قیمت پر انجام دینے کی کوشش کریں گے۔

آپ اگر ہمدرد صحت کا برابر مطالعہ کرتے رہتے ہیں تو آپ کو اپنے لیے پروگرام اسی میں سے مل جائے گا۔ ویسے میں آپ کو عملی وہمی مشورہ دیے دیتا ہوں۔ صبح کی سیر کا روزانہ التزام آپ کے لیے ضروری ہے۔ تھوڑی دور چلیے لیکن کافی تیزی کے ساتھ۔ یہ ورزش آپ کے نظام ہضم پر مجموعی طور پر نہایت ہی خوشگوار اثر ڈالے گی اور آپ دیکھیں گے کہ ہوا خوری، متوازن غذا کے ساتھ بتدریج ان تمام شکایتوں کا خاتمہ کر دے گی جو آپ کو تکلیف دے رہی ہیں۔

آنتوں کی طبعی حرکت کی بحالی کے لیے سبزیوں اور پھلوں اور مویز منقیٰ کا روزانہ استعمال اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ مویز منقیٰ پرانے قبض اور سوءِ ہضمی کو رفع کرنے کے لیے حسب ذیل ترکیب سے استعمال کرنا بہت زیادہ مفید ثابت ہوگا۔

۱۵ دانے منقیٰ کے لے کر انہیں دگنے پانی میں ڈال کر رات کو بھگو دیا جائے۔ صبح اٹھتے ہی نہار منہ اس کا پانی پی لیا جائے۔ اور جی چاہے تو منقیٰ بھی اچھی طرح چبا کر کھا لی جائے۔ یہ نسخہ پیٹ اور آنتوں کے جملہ امراض کے لیے نہایت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔ اور جسم کے نظام دفع کو صحیح رکھنے کے لیے میں نے اسے غایت درجہ نفع بخش پایا ہے۔

آپ کو نشاستہ دار چیزیں اور شکر کا استعمال کم کرنا چاہیے اور اگر کریں تو اس کے ساتھ سبزیوں، ترکاریوں اور پھلوں کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے تاکہ خون کی

بڑا بہت ہی کم ہو جائے اور آنتوں میں فضلے کا اجتماع بھی نہ ہونے پائے۔ سبزیوں میں آپ ٹماٹر، سلاد، پالک، خرفہ، میتھی کا ساگ گاجریں، شلغم اور چقندر کی بھجیا ئیں کھائیں اور پھلوں میں سنگترہ سیب، انگور اور لیموں کے رس کا استعمال کریں۔ معدے اور آنتوں کی فعلیت برقرار رکھنے کے لیے یہ مجرب نرم دوا کا کام دیتے ہیں۔ خشک میووں میں بادام اور کشمش آپ کے لیے بہت مفید ہوں گے

مجھے ضعف معدہ ہے

سوال:- مجھے عرصہ سے ضعف معدہ کی شکایت ہے۔ اگر کبھی ذرا زیادہ کھا لیتا ہوں تو ہضم نہیں ہوتا۔ روزانہ صبح شام میں مشکل سے دو چھوٹی چھوٹی چپاتیاں کھا سکتا ہوں اور بس۔ اجابت بھی نہیں ہوتی اور کبھی بھوک بھی نہیں ہوتی۔ میرے لیے کوئی ایسا علاج تجویز فرمادیجیے جو تیر بہدف ہو اور میں جو کچھ کھاؤں وہ ہضم ہو کر جزو بدن ہو جائے۔ نہایت ہی ممنون ہوں گا۔ نیّر عالم در بھنگہ بہار۔

جواب: واقعہ یہ ہے کہ آپ کو ایڈیٹر "ہمدرد صحت" سے رجوع کرنے کے بجائے کسی قابل تجویز شخص کو مشورہ اور تجویز کے لیے لکھنا چاہیے تھا۔ اور وہ بھی محض اتنا جان لینے پر کہ آپ کو ضعف معدہ کی شکایت ہے کچھ زیادہ آپ کی مدد نہیں کر سکتے تاوقتیکہ آپ اپنی پوری ہسٹری انھیں نہ لکھیں۔ میں یہاں آپ کو اتنی کم معلومات پر کوئی دوا یا نسخہ تو تجویز نہیں کر سکتا۔ البتہ کچھ ہدایات دے سکتا ہوں۔ اگر ان کا آپ نے خیال رکھا تو ضعف معدہ کی شکایت خواہ کسی سبب سے ہو رفتہ رفتہ جاتی رہے گی اور آپ کا جسم بھی تغذیہ حاصل کرنے کے قابل ہو جائے گا۔ ضعف معدہ اور سوء ہضمی کی شکایات کا سبب فقط جسم ہی کے اندر نہیں ہوتا بلکہ انسان کے دماغ میں بھی ہوتا ہے۔ اس لیے انسان کو چاہیے کہ بیماری کو اپنے اوپر مسلط نہ ہونے دے بلکہ خود اس پر مسلط ہو جائے۔ اس سے شکست نہ کھائے بلکہ اس یقین کو اپنے اندر پرورش کرے کہ میں اسے شکست دے کر چھوڑوں گا اور ان شاء اللہ جلد صحت یاب ہو کر رہوں گا۔ یہ تو ہونی چاہیے ذہنی کیفیت۔ اور اصلاح معدہ کی دوسری تدابیر درج ذیل ہیں:-

(۱) کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہیے کہ اس سے معدہ کی رطوبات ہضم پتلی پڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے معدہ میں غذا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو یہ عادت ہو تو اسے چھوڑ دیجیے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ کچھ سیال بھی غذا کے ساتھ ہونا چاہیے تو پھر ایسا کیجیے کہ لیموں کا رس پانی میں ملا کر ۱۵، ۲۰ منٹ کھانے سے پہلے پی لیجیے۔ یا ترکاریوں کا شوربہ یا پھلوں کا رس بھی پیا جا سکتا ہے لیکن یہ بھی کھانے سے ۱۵ منٹ قبل۔ شدید گرمی کے موسم میں کھانے کے درمیان تھوڑا سا پانی بھی پیا جا سکتا ہے۔ کھانے کے فوراً بعد تو بالکل پینا ہی نہیں چاہیے۔ ہاں کھانا کھانے کے ڈیڑھ دو گھنٹہ بعد پانی پینے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ اس کے بعد نہ پینے سے نقصان ہے۔ واضح رہے کہ یہ اصول آپ کے ضعف معدہ کے لیے اختیار کیا گیا ہے۔

(۲) ثقیل اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔ یہ غذائے عام طور پر وہ ہوتے ہیں جو گھی یا تیل میں تل کر پکائے جاتے ہیں۔ کیک، پیسٹری، اچار، چٹنیاں اور میدے کی بنی ہوئی چیزیں، سیلا چاول بھی اسی زمرے اور شمار میں ہیں۔ ان چیزوں سے حتی الوسع پرہیز کیا جائے۔ کبھی کبھی تھوڑی مقدار میں کھا لینے میں کوئی حرج بھی نہیں لیکن یہ روز مرہ کی غذا میں شامل نہ ہونی چاہییں۔

(۳) اناج میں آپ کی غذا اگر دال ہے تو وہ چھلکے دار ہونی چاہیے۔ گیہوں ہو تو ہاتھ کی چکی کا پسا ہوا ہونا چاہیے اور بغیر چھانے اس کی روٹی پکا لینی چاہیے۔ سبز ترکاریاں خوب کھانی چاہییں۔ دودھ، انڈا اور پھل اور خشک میوے غذا میں ہونے چاہییں۔ پیاز، ٹماٹر اور سبز پتی قسم کے سلادوں میں سے کوئی سا ایک روزانہ کچالیموں کے عرق کے ساتھ کھانا چاہیے۔ گاجر اور مولی بھی استعمال کرنی چاہیے

(۴) کھانا اشتہا سے کچھ کم ہی کھانا چاہیے۔ ہر کھانے پر کوئی نہ کوئی موسمی پھل اور ترکاری ضرور ہونی چاہیے۔ لحمی اجزا کے لیے دالیں، بادام، اخروٹ، پنیر اور انڈے استعمال کرنے چاہییں۔

(۵) کھانا اسی وقت کھانا چاہیے جب خوب بھوک لگے۔ اس سے پہلے نہیں۔ ہفتہ میں ایک آدھ وقت کا فاقہ بھی ضروری ہے۔ اس سے معدہ، آنتیں اور دیگر اعضائے ہضم کو آرام ملتا ہے۔ جو ان کی قوت کارکردگی بڑھانے کے لیے نہایت ضروری ہے

(۶) آہستہ آہستہ چبا کر کھائیے تاکہ معدہ اور چھوٹی آنت پر ہضم کا غیر معمولی بار نہ پڑے۔ غذا ایسی حالت میں ان اعضا میں پہنچنی چاہیے کہ وہ بآسانی تحلیل ہو کر جزو بدن بن جائے اگر بغیر اچھی طرح چبائے

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت دہلی

نگراں :- حکیم حاجی عبد الحمید دہلوی | مرتبہ :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد ۱۵ | نمبر ۶

فہرست مضامین دسمبر ۱۹۴۶

قیمت سالانہ ایک روپیہ | قیمت فی پرچہ تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پرس دلی دروازہ میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت دہلی سے شائع کیا

میں عجیب کشمکش میں تھا۔ کچھ عرصہ بغیر کسی علاج کے اسی طرح گزر گیا۔ ایک روز بیٹھے بیٹھے مجھے خیال آیا کہ میں نے کسی رسالے میں لکھا دیکھا تھا کہ تمام بیماریوں کا علاج قدرتی طریق پر بغیر دوا کے ہو سکتا ہے۔ میں نے سوچا کہ اس قدرتی علاج کو بھی آزما دیکھنا چاہیے۔ میں نے اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کیا۔ اس نے کہا "یہ تو خیر کسی طرح صحیح نہیں ہے کہ ہر بیماری کا علاج بغیر دوا کی مدد کے ہو سکتا ہو۔ البتہ بعض بیماریوں میں قدرتی علاج بھی کام کرتا ہے۔ لیکن مجھے شبہ ہے کہ سوزاک جیسی بیماری قدرتی علاج کے کسی طریقہ سے بھی ٹھیک ہو سکتی ہے۔ اس کا علاج تو وہی ہے جو شروع میں کیا گیا تھا۔ وہی کا بدرجہ علاج اس بیماری کو جلد یا بدیر کھو دے گا۔"

میں نے کہا "ڈاکٹر صاحب مجھ میں اتنی گنجائش نہیں ہے کیونکہ میں ہوں اس بیماری کی وجہ سے جسمانی و دماغی اذیتوں میں مبتلا رہتا ہوں۔ میں تو اب جلد صحت یاب ہونا چاہتا ہوں۔ میرا تمام کاروبار اس بیماری کی نذر ہوا جا رہا ہے۔"

ڈاکٹر نے کہا "لیکن قدرتی علاج تو بیمار کو دوائی علاج سے بہیں زیادہ طویل ہو گا اور یہی وجہ ہے کہ وہ شخص قدرت ہی کے رحم و کرم پر ہوتا ہے۔ اس لیے نہیں کہا جا سکتا کہ کتنی مدت وقت صرف کرنے کے بعد ہی مریض صحت یاب ہو گا۔"

میں نے کہا کہ قدرت کسی پر ظلم نہیں کرتی۔ یہ اور بات ہے کہ ہم قدرت کے بندھے ضابطوں کو توڑنے کی وجہ سے ہمیں خود اپنے ہاتھوں کوئی نقصان پہنچ جائے۔ ڈاکٹر صاحب کو تو میں نے کچھ اس لیے نیا زانہ انداز سے جواب دے دیا جیسے قدرتی علاج شروع کر کے میں اس کے نتائج سے زیادہ مطمئن ہو چکا ہوں۔ حالاں کہ یہاں یہ کیفیت تھی کہ ابھی کچھ بھی علاج شروع نہیں ہوا تھا۔ وہ رسالہ جس میں میں نے کچھ بیماریوں کا قدرتی علاج دیکھا تھا باوجود کافی تلاش و جستجو کے مجھے اپنی کتابوں میں نہیں ملا۔ آخر تنگ آ کر میں نے خود سوچنا شروع کیا اور قدرتی علاج کے سلسلے میں میری اب تک کی جو کچھ بھی معلومات تھیں ان کی روشنی میں میں نے اپنی بیماری کا قدرتی علاج یہ تجویز کیا کہ نظام جسمانی میں جس قدر بھی سمیت پیدا ہو گئی ہے اس کا بالکلیہ اخراج کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کوئی ایسا تدبیری علاج بھی اختیار کیا جائے جس سے سوزاک کے جراثیم ہلاک ہونا شروع ہو جائیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے میرے ذہن میں دو تدبیریں آئیں۔ اول یہ کہ کچھ عرصہ فاقہ کیا جائے اور اس دوران میں پانی پھلوں کے رس اور دودھ کے علاوہ کچھ نہ کھایا پیا جائے۔ اس سے یقینی طور پر جسم کی تمام سمیت دور ہو جائے گی اور دوم یہ کہ سٹز باتھ لیا جائے۔ اس کا اثر براہ راست بیماری کے مرض پر پڑے گا اور توقع ہے کہ اس تدبیر سے سوزاک کے جراثیم ہلاک ہونے شروع ہو جائیں گے۔

اگلے ہی روز میں نے اپنا تجویز کردہ علاج شروع کر دیا۔ پہلے روز مکمل فاقہ کیا اور بجز خالص پانی کے کچھ نہیں پیا۔ دوسرے اور تیسرے روز میں نے کئی گلاس سنگترے کا رس پیا۔ چوتھے روز میں سنگترے کے پانی کے ساتھ سارے دن میں ایک سیر دودھ بھی پی لیا۔ اس کے بعد سے دودھ کو میں نے اپنی غذا بنا لیا اور روزانہ ڈیڑھ پاؤ کا اضافہ کرتا رہا۔ یہاں تک کہ روزانہ دن کے بارہ گھنٹوں میں دودھ کی مقدار تین سیر ہو گئی۔ دودھ کی اس مقدار کے علاوہ میں پانی بھی پیتا تھا۔ جسم میں اس قدر سیال غذا کے پہنچنے کی وجہ سے میرے گردے اور مثانے ہمہ وقت مصروف کار رہتے اور آدھ آدھ گھنٹہ اور کبھی کبھی دس دس بیس بیس منٹ کے بعد میں پیشاب کرنے لگا۔

یہ تو میں نے غذا کے سلسلے میں کیا۔ سٹز باتھ بھی میں نے اسی روز سے لینا شروع کر دیا۔ اس کے لیے اصل میں تو ایک مخصوص قسم کا ٹب ہوتا ہے جس میں پانی بھر کر اگر بیٹھا جائے تو ناف سے لے کر نصف رانوں کے قریب جسم پانی میں ڈوبتا ہوا اور باقی حصۂ جسم باہر رہتا ہے۔ میرے پاس یہ ٹب تو تھا نہیں معمولی قسم کا بڑا ٹب تھا۔ سٹز باتھ کا کام میں نے اسی ٹب سے اس طرح نکال لیا کہ اس میں پانی بھر کر لمبائی میں بیٹھنے کے بجائے اس کی چوڑائی میں بیٹھا۔ اس انداز نشست سے مجھے تقریباً وہی چیز حاصل ہو گئی جو اس مخصوص ٹب کے ہونے کی صورت میں حاصل ہوتی۔ یعنی معمولی ٹب میں اس طرح بیٹھنے سے میرا ناف سے لے کر نصف رانوں تک کا حصہ پانی کے اندر رہا اور باقی حصہ باہر رہا۔ یہ مخصوص قسم کا غسل میں نے گرم پانی سے سونے کے وقت پندرہ منٹ تک لینا شروع کیا۔ اس قسم کے

غسل سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جسم کی قوت مدافعت غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے ہلکی سی حرارت ہو جاتی ہے جو محض مقامی نوعیت کی ہوتی ہے۔ اس سے مریض کو گھبرانا نہیں چاہیے۔ یہ تو اصل میں اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ غیر معمولی قوت مدافعت بڑھ جانے کی وجہ سے جسم اندرونی سمیت و تعدیہ کے دور کرنے کی کوشش میں لگ گیا۔ یہ حرارت گویا جسم کی اسی اندرونی کوشش کا نتیجہ ہوتی ہے اور کچھ نہیں۔ اس غسل کے بعد میرے جسم کو اس قدر آرام ملتا تھا کہ میں بستر پر لیٹ کر بس صبح ہی کی خبر لاتا تھا۔

اس دوران میں میں نے نہ صرف یہ کہ شراب سگرٹ نوشی سے توبہ کر لی تھی بلکہ دوستوں کی مجالس اور دوسری نوعیت کی تمام محفلوں میں شریک ہونا بند کر دیا تھا۔ البتہ اب ساری توجہ میں نے اپنے کاروبار کی دیکھ بھال میں لگا دی۔ چونکہ دفتر اپنا تھا اور کام کی نوعیت ملکی اور محض کلیریکل قسم فرائض پر مشتمل تھی، اس لیے مجھے اس کے انجام دہی میں کچھ زیادہ محنت نہیں اٹھانی پڑتی تھی۔ میری میز کے ساتھ [illegible] دوسری چھوٹی میز پر دودھ کی بوتلوں کی قطار رکھی [illegible] میں وہیں بیٹھا بیٹھا شام تک خالی کر دیا کرتا [illegible] کام سے فارغ ہو کر شام کو جب مکان آتا تب ہی پیدل سوڈیڑھ کرنا آتا تھا۔ شروع میں تو یہ ہوا خوری میرے لیے اچھا خاصا [illegible] گزری۔ لیکن آٹھ دن کے اندر ہی اندر بجائے [illegible] بن گئی اور یہ پانچ میل کی مسافت میں نہایت آسانی کے ساتھ طے کرنے لگا۔ اس ہوا خوری کی ورزش کے ایک ڈیڑھ گھنٹہ بعد میں سٹز باتھ لیتا تھا جس سے میری ساری تھکن اتر جاتی تھی اور اس کے بعد لیٹتے ہی سو جاتا تھا۔

اس پروگرام پر عمل کرتے ہوئے جب مجھے کامل ایک ہفتہ ہو گیا تو میں اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس گیا۔ اسے اپنا پروگرام بتایا اور اس سے سلائڈ پر سوزاک کی جراثیم دیکھنے کے لیے کہا۔ اس نے سلائڈ پر پیپ لے کر اور سلائڈ تیار کر کے خوردبین سے دیکھا تو جراثیم ابھی موجود تھے۔ میں یہ رپورٹ سن کر بالکل مایوس نہیں ہوا۔ مجھے یقین تھا کہ میں صحیح راستہ پر پڑ گیا ہوں۔ اس ہفتہ تو نہیں آئندہ ہفتہ میں ضرور بیماری پر فتح پاؤں گا۔ ڈاکٹر نے بھی میری ہمت نہیں توڑی اور اس طریقہ علاج کو جاری رکھنے کی بھی حمایت کی لیکن اتنا ضرور کہا کہ آپ اس علاج کے ساتھ کسی نہ کسی دوا کی پچکاری ضرور لیجیے بغیر اس کے جراثیم کا ہلاک ہونا ممکن نہیں ہے۔

میں نے جواب دیا کہ ایک ہفتہ اس علاج کا تجربہ اور کر لوں اس کے بعد اگر افاقہ نہ ہوا تو پھر آپ کے مشورے سے کسی دوا کی پچکاری بھی لے لوں گا۔

دوسرے ہفتہ بھی میں نے غذا اور سٹز باتھ کا اسی طرح جاری رکھا اور پورے آٹھ روز کے بعد پھر ڈاکٹر کے ہاں پہنچا۔ اس مرتبہ میری طبیعت بہت اچھی تھی۔ پندرہ دن میں اس سیال غذا کی وجہ سے میرا وزن دس [illegible] کم ہو گیا تھا سو میرے لیے یہ بھی کچھ برا نہیں ہوا کہ میرا وزن شروع ہی سے کچھ زیادہ تھا۔ ڈاکٹر نے سلائڈ تیار کر کے خوردبینی معائنہ کیا۔ ڈاکٹر خوردبین میں دیکھ رہا تھا اور میں امید و بیم کی حالت میں ڈاکٹر کو دیکھ رہا تھا کہ دیکھیے اس کیا نکلتا ہے۔ ڈاکٹر نے اچھی طرح معائنہ کرنے کے بعد کہا کہ اس مرتبہ تو جراثیم کا وجود بھی نہیں ہے۔ اس کا یہ کہنا تھا کہ مارے میرا دل بلیوں اچھلنے لگا لیکن علاج میں نے ہفتہ بھی نہیں چھوڑا۔ خوردبینی امتحان کے اس منفی نتیجہ پر خوش تو تھا لیکن ساتھ ہی مجھے یہ بھی اندیشہ تھا کہ ممکن ہو [illegible] لہٰذا پورے آٹھ روز پھر اسی پروگرام پر عمل کیا۔ مجھے محض دودھ پر گزارا کرتے ہوئے کئی روز ہو چلے۔ یہاں تک کہ دودھ کے تصور سے اب مجھ پر اختلاج کی کیفیت طاری ہونے لگی تھی۔ میں تیسرے ہفتہ کے اختتام پر پھر ڈاکٹر کے ہاں گیا۔ اس نے سلائڈ لے کر اپنی خوردبین میں نصب کی۔ کچھ دیر بہت غور سے دیکھنے کے بعد مجھے بھی دیکھنے کے لیے کہا۔ مجھے بھی سوزاک کی جراثیم کی شناخت تھی۔ چنانچہ میں نے دیکھا تو وہاں جراثیم ہوتے تو نظر آتے۔ لیکن ڈاکٹر سے کہا ایک مرتبہ سلائڈ لے کر دیکھا جائے تو مزید اطمینان ہو جائے گا۔ اس نے کہا کہ قطعی غیر ضروری ہے۔ کچھ اخراج ہی نہیں ہوتا، پھر لوں تو کیا لوں۔

میں نے اصرار کیا کہ باقاعدہ مذی ہی کا مسالہ سلائڈ لے لیا جائے۔ اس کا نتیجہ اگر منفی ہوگا تو پھر مجھے اطمینان ہو جائے گا۔ ڈاکٹر نے اس کا سلائڈ لے کر پھر طرح امتحان کر لیا لیکن اس کا نتیجہ منفی ہی نکلا۔ اس نے یقین دلایا کہ جہاں تک میری موجودہ حالت کا تعلق ہے مرض سوزاک سے بالکل نجات مل گئی ہے۔ اب وہم بالکل نہیں ہے۔

(باقی صفحہ ۹)

قائم رہنے یا مستقل ہونے لگتا ہے، اور زندگی سے عدم موافقت کو
ایک کہنہ مرض بنا دیتا ہے، مثلاً مندرجہ ذیل دو حالتوں میں
بڑا فرق ہے۔ ایک تو یہ کہ آپ کسی ڈنر پارٹی میں شریک ہیں
اور آپ کی کسی اتفاقی دماغی کیفیت کے باعث ہاتھ میں رعشہ
پیدا ہوتا ہے اور شوربہ میز پر گر جاتا ہے۔ دوسری وہ حالت جب
طبیعت کا مستقل تذبذب یا ملوّن کسی جرم کے کیے خیال یا
عدم تحفظ کے احساس سے پیدا ہوتا ہے۔ آپ کسی مطمئن آدمی
کے کندھے پر پیچھے سے ہلکا ایک ہاتھ رکھ دیجیے وہ فوراً پھر کر
دیکھے گا کہ آپ کون ہیں۔ اسی طرح اگر آپ مجرم کے کندھے پر
ہاتھ رکھیں تو وہ اچھل کر بھاگ جانے کی کوشش کرے گا۔

(۳) کیا آپ زندگی کے اہم واقعات کا مقابلہ کرنے میں لطف و لذت حاصل کرتے ہیں؟ بڑی بڑی مشکل مراتب کو دعوت دینا آپ کی بہترین قابلیتوں کو بیدار کرنا ہے۔ آپ ان لوگوں میں ہیں جو منھ چھپا کر بات کے انتظار رہتے ہیں کہ قسمت خود آپ کو جا کر کشت میں لکھ کر کوئی بڑی دولت پیش کرے گی۔

اکثر دماغی نقائص کی پشت پر کسی خوف کا احساس موجود رہتا ہے خوف ہی کا یہ اثر ہے کہ انسان یا تو اپنی مشکل مسئلے سے بچ کر بھاگتا ہے۔ یا غیر ضروری عجلت یا بدحواسی میں اسے حل کرنے کی کوشش کرتا ہے نتیجہ دونوں کا خراب ہی ہوتا ہے اور یہ ناکامی ہر آئندہ مسئلے کو مشکل تر اور اس کے حل کو ناممکن بنا دیتی ہے۔

دنیا میں واقعات اس تیزی سے بدلتے رہتے ہیں کہ انسان کو ان سے از سرِ نو موافقت پیدا کرنے رہنے کی مسلسل کوشش میں مصروف رہنا پڑتا ہے۔ ایک جنگ کے بعد آپ کو سانس لینے کا موقع بھی نہیں ملتا کہ دوسری جنگ کا موقع آپہنچتا ہے۔ جمود اور موت کی حالت اس وقت طاری ہوتی ہے جب انسان دعوتِ جنگ سے آنکھیں چُرا لیتا ہے اور مقابلے کے لیے اُٹھ کھڑا نہیں ہوتا۔ لیکن جوں ہی چیلنج کو قبول کر لیا جاتا ہے، تو خود اعتمادی اور ہمت خود بہ خود پیدا ہو جاتی ہے۔

(۴) کیا آپ زندگی میں کوئی منظم مقصد یا خاص نصب العین رکھتے ہیں؟ اس سوال کا جواب ایک معمولی "ہاں" یا "نہیں" سے دینے کی کوشش نہ کیجیے یہ کوئی معمولی سوال نہیں ہے۔ آپ یہ سمجھنے کی کوشش کیجیے کہ "ماضی" کے واقعات کی روشنی میں "مستقبل" کے متعلق آپ کے احساسات کیا ہیں یہ ضرور ہے کہ انسان اپنی جوانی کے زمانے میں کسی مقصد کے لیے پہلے سے اسکیم تیار کرے لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ ان اسکیموں کو "لچک دار" رکھا جائے۔ غیر متوقع واقعات ان میں تبدیلی پیدا کر سکتے ہیں نئے نئے نقطہ ہائے نگاہ سامنے آ سکتے ہیں نئے مواقع بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔

آپ اپنی زندگی کا مقصد اور مخصوص کام یا پیشہ منتخب کرنے کے وقت ہٹ دھرمی یا بھاگڑ پن نہ پڑنے دیجیے۔ دوسروں کو اس بات کی اجازت دیجیے کہ وہ آپ کو مشورے دیں اور اصرار کریں کہ اپنے پہلے فیصلے پر قائم رہنا آپ کا فرض ہے۔ جوانی میں آپ کو نوع بہ نوع تبدیلیوں کا موقع ملتا رہے گا مگر یہ خیال رکھیے کہ مناسب تبدیلی اور غیر طبعی میں بڑا فرق ہے۔ ہاں جب بڑھاپا آئے گا تو اس لچک کے ساتھ تبدیلی کا موقع بھی غائب ہو جائے گا۔

دوسری طرف بعض لوگ اپنے مستقبل کا نقشہ تیار کرنے میں بڑی ناتجربہ کاری سے کام لیتے ہیں جس شخص کی گزشتہ زندگی ناکام رہی ہو وہ آئندہ زندگی کی طرف دیکھنے سے ڈرتا ہے۔ اس لیے کہ اس کے دل میں ناکامی کے اعادے کا خوف پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کچھ لوگ جو ماضی میں کامیاب ہو چکے ہیں اسی خیال میں ایک لذت حاصل کرنے لگتے ہیں اور مستقبل سے بے پروا ہو جاتے ہیں یہ دونوں رویے سخت مضرت رساں ہیں اور حالات میں خلل و انتشار پیدا کر سکتے ہیں مستقبل کی طرف نگاہ رکھنے کی اصلی قدر و قیمت اس امر میں نہیں ہے کہ ہم جس چیز کے خواہاں ہیں اسے حاصل ہی کر لیں بلکہ اس حقیقت میں ہے کہ اس سے قوتِ عمل پیدا ہوتی ہے، اور ہم اس سے دماغی قابلیت و صلاحیت بھی حاصل کرتے ہیں۔

(۵) کیا آپ نیتوں اور ارادوں سے کام لے سکتے ہیں؟ ہم عام طور پر اس نظریے کو اپنا لیتے ہیں کہ اچھی نیتوں اور نیک ارادوں ہی سے اچھے پھل ملتے ہیں اور جنت کا دروازہ کھلتا ہے۔ اگر اس نظریے پر محض عمل کیا جائے تو اس کے فائدے میں کوئی شبہ نہیں لیکن ہمیں یہ دیکھنا پڑے گا کہ آیا ہماری نیتیں سچی ہیں یا ہم اپنے نفس کو دھوکا دے رہے ہیں۔ جب ہم دوسروں کو دھوکا دینے لگتے ہیں اور اچھا ارادہ ظاہر کر کے اُن کے ساتھ

سلوک کرتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ہم خود اپنے اس فریب کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کی نیتیں آپ کے لیے مفید عملی میدان پیدا کریں تو آپ کا فرض ہو کہ ان نیتوں کا صحیح جائزہ لیں ان کو اچھی طرح جانچیں اور پرکھیں۔ ان کے خلوص و عدم خلوص کا پتہ لگائیں اور ان کی سچی تشریح کریں آپ اس امر پر غور کیجیے کہ اپنی ذاتی ترقی کی جو کوشش آپ کرتے ہیں ان میں رواداری اور دوسروں کے لیے محبت کا کچھ حصہ ہو یا نہیں؟ کہیں ایسا تو نہیں ہو کہ خود غرضی نے آپ کو اندھا کر دیا ہو اور آپ بُرے اور گھناؤنے مقاصد پر پردہ ڈالنے کے لیے اچھی نیتیں اور نیک ارادے ظاہر کر رہے ہیں؟

نیتوں کا میدان ایسا ہو جس میں خود فریبی سے بچنا اکثر مشکل ہوتا ہو۔ یہ بھی دیکھا گیا ہو کہ بدترین ذہنیت کے پست خیال اور خود غرض آدمی، بہترین منصوبے تیار کرنے اور اپنے بلند اخلاق کا ڈھنڈورا پیٹنے میں خاصی مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔

(۶) کیا آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ یا دوسروں کی موجودگی یا صحبت میں اطمینان و آسائش محسوس کرتے ہیں؟ یعنی کیا آپ دوسروں کو پسند کرتے ہیں اور دوسرے بھی آپ کو پسند کرتے ہیں؟ جب آپ دوسروں کی صحبت میں بیٹھتے ہیں تو کیا وہ آپ کی معیت میں خوش رہتے ہیں یا آپ کے افعال اور بات چیت سے ناخوش ہوتے ہیں؟ اگر آپ دوسروں کے ساتھ اچھی طرح بسر نہیں کر سکتے تو ان پر الزام نہ لگائیے یا ان کو بُرا نہ کہیے بلکہ اپنی طرف دیکھیے۔ جو لوگ خود کو ساری دنیا سے ہم آہنگ نہیں پاتے وہ یہ سمجھتے ہیں کہ دنیا کے لوگ ہی خراب ہیں جو ان سے ہم آہنگی پیدا نہیں کر سکتے۔ بعض لوگ اس کوشش میں کہ دوسرے لوگ اپنی مسرتوں کے لیے ہمارے وجود کو ضروری سمجھیں عجیب و غریب حرکتیں سوسائٹی میں کرتے رہتے ہیں۔ یہ خواہش تو اچھی ہو کہ دوسرے لوگ ہماری ضروریات محسوس کریں، لیکن اس مقصد کے لیے بہتر اور پسندیدہ طریقے اختیار کرنے چاہییں۔

(۷) کیا آپ خود اپنی ذات پر ایک مخلصانہ تفتیشی نگاہ ڈالنا پسند کرتے ہیں؟ اگر آپ خود پر ایک مخلصانہ نگاہ ڈالنے کے بعد اپنے احساسات کا جائزہ لیں گے تو آپ کو اس سوال کا جواب مل جائے گا کہ اگر آپ خود کو بہت بلند اور اچھا سمجھتے ہیں تو کیا یہ ممکن نہیں ہو کہ آپ کی نگاہ اچھی طرح آپ کے اوپری عیبوں کی تہ تک نہیں پہنچتی ہو، اور آپ ایک قسم کی خود فریبی میں مبتلا ہوں۔ دوسری طرف اگر اس جائزے میں آپ اپنی حالت پر جھنجھلا گئے ہیں اور خود کو بہت بُرا سمجھنے لگے ہیں تو کیا یہ ممکن نہیں ہو کہ آپ مبالغے سے کام لے رہے ہوں، اور اتنے بُرے نہ ہوں، یا اپنے عیوب کو اس مقصد سے دیکھتے ہوں کہ کسی خیالی غلطی یا جرم پر خود کو سزا دیں، یا پھر اس لیے کہ دوسرے لوگ آپ کی حالت پر رحم کریں۔ یا آپ خود پست حالی میں پڑے رہنے اور ترقی کی کوشش نہ کرنے کا ایک بہانہ پیش کریں۔

ان دونوں حالتوں سے بچ کر اگر آپ اپنی کمزوریوں کو صاف طور پر اور اپنی اچھائیوں کو پوری دیانت داری سے دیکھیں گے تو آپ اپنی زندگی سے بہترین فائدہ حاصل کرنے کے لیے ایک مناسب اور متوازن پروگرام مرتب کر سکیں گے۔ مزید برآں خود اپنا جائزہ لینے اور اپنی طرف دیکھتے رہنے میں بہت سا وقت صرف نہیں کرنا چاہیے۔ اس کا مقصد صرف اتنا ہی ہے کہ جس طرح ایک سیاح اپنے سفر سے پہلے نقشہ دیکھتا ہو اسی طرح آپ بھی اپنی زندگی کے لیے ایک اچھا پروگرام بناتے وقت اپنی اندرونی حالت پر ایک نگاہ ڈال لیں، اور ترقی کا راستہ اختیار کریں۔ یہ بھی ضرورت ہو کہ صحیح راستہ معلوم کرنے کے لیے آپ کو اپنے سفر زندگی میں کبھی کبھی نقشے پر نگاہ ڈال لینی پڑے، لیکن ظاہر ہو کہ اگر آپ صرف نقشہ ہی دیکھتے رہیں گے اور کچھ نہ کریں گے، تو سفر کبھی شروع ہی نہیں ہوگا۔

یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ شخصیت کی جانچ کا مسئلہ ایسا نہیں ہو جس میں آپ کو علم النفس (سائکولوجی) کی پوری اور وسیع ترین واقفیت کی ضرورت ہو۔ اس میں آپ کو زیادہ تر معمولی عقل و ادراک سے کام لینا چاہیے۔ سائکولوجی صرف "اوزار" مہیا کر سکتی ہو۔ مگر ان کے کام یاب استعمال کے لیے معمولی عقل انسانی کی ضرورت ہوتی ہو۔

۲

یہ انتباہ دینے کے بعد کہ آپ قاعدوں کو یاد رکھیے اور ان سے کام لینے میں غلامانہ ذہنیت اختیار نہ کریں بلکہ

عقل انسانی کو اپنا رہنما بنائیں۔ ہم ذیل میں زندگی کو کامیاب بنانے کے لیے چند ہدایتیں درج کرتے ہیں۔

(۱) سب سے پہلے ضروری مسائل پر توجہ دیجیے اور ان کے لیے راہ عمل پیدا کیجیے۔ دماغی توازن کے [illegible] کی ایک علامت یہ بھی ہے کہ ضروری چیزوں کو [illegible] معمولی اور غیر اہم چیزوں پر [illegible] [illegible] کہ جس شخص کی ایک جنسل [illegible] [illegible] تلاش میں اور شور و غل [illegible] [illegible] [illegible] اور [illegible] کی [illegible] ثابت ہو جاتی ہے!

ایک متوازن شخص وہ ہے جو بہت سے [illegible] کی فہرست میں سے اہم ترین کاموں کو منتخب کر لیتا ہے اور چھوٹی چھوٹی سی بے کار چیزوں کو چھوڑ کر پورے انہماک سے اپنے کاموں میں مصروف ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ چھوٹے چھوٹے کام بھی ضمنی طور پر خود بخود انجام پاتے رہتے ہیں۔ عاقل آدمی کبھی رائی کا پربت نہیں بناتا اور نہ اہم معاملات کو مذاق سمجھ کر چھوڑ دیتا ہے۔

(۲) انتظار کرنے اور عمل کرنے کا صحیح وقت اندازہ [illegible] معلوم کیجیے۔ ایک مشہور مثل ہے: "عجلت سے کام کیجیے اور فرصت کے وقت پچھتاتے رہیے۔" دوسری مثل یہ ہے کہ "خطرے میں پڑے بغیر فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔" آپ پوچھیں گے کہ کس ہدایت پر عمل کیا جائے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ کلی طور پر دونوں میں سے کسی پر بھی عمل نہ کیجیے بلکہ اپنے اوقات کار کو اپنے کام کے تقاضے کے مطابق بنائیے۔ جو شخص ضرورت سے زیادہ ڈرپوک یا بزدل ہوتا ہے وہ اچھے مواقع کھو دیتا ہے۔ جو شخص بے کار بے باک ہوتا ہے وہ مواقع کو تباہ کر دیتا ہے۔ اسی لیے ایک درمیانی اور متوازن راستہ اختیار کرنا چاہیے۔ لیکن کام سے غفلت کبھی نہیں کرنی چاہیے۔

(۳) ناکامیوں سے فائدہ اٹھائیے۔ اگرچہ یہ صحیح ہے کہ کامیابی سے مزید کامیابی کی راہ کھلتی ہے۔ مگر اس حقیقت کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کہ کامیابیوں کی راہ میں کبھی کبھی ناکامیوں سے بھی واسطہ پڑتا ہے، اور اس سے ہمیں ان عناصر کا حال معلوم ہوتا ہے جو کامیابی یا ناکامی کے خالق ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص نے کچھ کباڑ خرید لیا۔ اس سے اس کو اچھا منافع حاصل ہوا۔ پھر اس نے جوتوں کی دوکان پر سرمایہ لگایا۔ اس سے بھی کچھ دولت حاصل ہوئی۔ پھر اس نے کمپنیوں کے حصے خریدے اور اس سے اتنا منافع حاصل ہوا کہ وہ خاصا دولت مند ہو گیا۔ اس کے بعد اس نے ایک جائداد تعمیر کرائی اور کافی منافع پر اسے فروخت کر دی۔ چوں کہ ان کاموں میں تجارتی دانشمندی کا عنصر مشترک تھا اس لیے اس کو یقین ہو گیا کہ وہ ایک پختہ اور تجربہ کار کاروباری شخص بن گیا ہے۔

لیکن بعد میں اس کو کاروبار کی ماندگی اور سرد بازاری کا تجربہ ہوا اور وہ منافع کی تمام رقمیں کھو بیٹھا۔ اب اس [illegible] [illegible] کہ تجارتی دانشمندی و فہم کے عنصر کے علاوہ ایک عنصر اور بھی [illegible] [illegible] بازار کا رخ اور طلب [illegible] کا حصول۔ اب اسے معلوم ہو گیا کہ اس نے جو کچھ حاصل کیا تھا وہ تجربات کی بنا پر نہ تھا بلکہ وہ تجارتی کاروبار میں ایک خاص وقتی گرم بازاری کا نتیجہ تھا۔ اس لیے ظاہر ہے کہ اب اسے ہوشیار ہو جانا چاہیے اور ان تجربات سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

(۴) مسائل کے حل کرنے میں ضد اور ہٹ سے کام نہ لیجیے بلکہ ہمہ گیر بنئے اور بہت سی باتیں جاننے اور ان پر حاوی ہونے کی کوشش کیجیے۔ بعض شخص اتنے ضدی ہوتے ہیں کہ کوئی نئی بات سیکھ ہی نہیں سکتے۔ وہ نئے [illegible] بنے رہتے ہیں [illegible] شکست کیا جانے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اطراف کا [illegible] [illegible] [illegible] معلوم ہو جائے [illegible] معمولی اور [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] طریقے کو آزمانا چاہیے۔

(۵) اپنے مقصد یا نصب العین میں اتنے منہمک نہ ہو جائیے کہ اس کے حصول کے ذرائع ہی دکھائی نہ دیں۔ ہم سے اکثر کہا جاتا ہے کہ ایک نصب العین بنا لیجیے، اور پھر اس پر اپنی نگاہ اس طرح جما دیجیے کہ ادھر ادھر دیکھنا ہی ناممکن ہو جائے۔ یہ مشورہ غلط ہے۔ اس کی ایک دلچسپ مثال ملاحظہ کیجیے۔ اگر آپ ایک مرغی کے بچے کو کسی جنگلے یا جال دار ٹٹی کے باہر رکھیں اور اندر کچھ دانے اتنے فاصلے پر بکھیر دیں کہ وہ اپنا سر یا اپنی چونچ کو اندر ڈال کر انہیں حاصل نہ کر سکے، تو آپ دیکھیں گے کہ یہ بیوقوف بچہ دانوں تک براہ راست پہنچنے کے لیے زیادہ سے زیادہ محنت کرتا رہے گا۔ وہ دانوں کی طرف سے اپنی توجہ کو کبھی نہیں ہٹائے گا اور شاید اسی کوشش میں اپنا گلا گھونٹ لے گا۔ اس کی یہ نامرادی اسیلیے ہے کہ وہ اپنے مقصد میں حد سے زیادہ اور

غیر معمولی دلچسپی کا شکار ہو گیا ہے۔
لیکن اب اس سے زیادہ ذہین جانور مثلاً کتے کا امتحان لیجیے۔ اسی پوزیشن میں یعنی سب جنگلے کے باہر ہے تا اور جنگلے کے اندر گوشت کا ٹکڑا ہو گا تو اس تک براہ راست پہنچنے کی چند کوششوں کے بعد وہ یقین کرے گا کہ حملے کا یہ طریقہ صحیح نہیں ہے۔ اس لیے جھٹ وہ جنگلے کے چاروں طرف گھوم کر کوئی راستہ نکالے گا یا اوپر سے چھلانگ لگانے کی کوشش کرے گا۔ ظاہر ہے کہ بعض لوگ مرغی کے بچے کی طرح بیوقوف اور بعض لوگ کتے کی طرح دانا ہوتے ہیں، اور مقصد سے زیادہ حصولِ مقصد کے ذرائع پیدا کرنے میں مشغول رہتے ہیں۔ اگر ان کو اس ایک مقصد تک پہنچنے کا راستہ مل جاتا ہے تو آئندہ بھی وہ ذہانت سے کام لیتے ہیں اور دوسرے مقاصد بھی بہ آسانی حاصل کر لیتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی شخص اتفاقیہ طور پر اندھا دھند اپنی منزلِ مقصود تک پہنچ جاتا ہے اور راستے کے نشیب و فراز سے واقف نہیں ہوتا تو دوسری مرتبہ وہ گمراہ ہو جاتا ہے۔

بقیہ مضمون صفحہ ۴

ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ یوں تو غذائی پروگرام بھی اچھا تھا لیکن سوزاک کے علاج میں اصل تے جس نے آپ کی بیماری کو دفع کیا وہ سٹز باتھ ہے۔ معلوم یہ ہوا کہ گرم پانی کا یہ غسل جس کے عمل سے مخصوص طور پر حرارت ہو جاتی ہے، سوزاکی جراثیم کے لیے سخت مہلک ہے۔
ڈاکٹر لوگ مانیں یا نہ مانیں میرا تو اب اس پر ایمان ہے کہ اکثر بیماریاں محض تدبیری علاج سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ میں دواؤں کے استعمال کا مخالف نہیں ہوں۔ لیکن ان کے اندھا دھند استعمال کو بھی صحیح نہیں سمجھتا۔ میرے خیال میں جو مرض مخصوص دوائی نسخوں سے بھی ٹھیک نہ ہو اس کے علاج میں دوا کا استعمال ترک کر کے قدرتی علاج کو ضرور آزمانا چاہیے +

دفتر دار التالیفات کی دو جدید مطبوعات

رسالہ آتشک مصوّر

حکیم خواجہ رضوان احمد پروفیسر طبیہ کالج دہلی نے آتشک جیسے موذی و عالمگیر مرض کے متعلق اردو میں باتصویر کتاب شائع کی ہے۔ جس میں اس قدر معلومات جمع کر دی ہیں کہ کسی ایک زبان کی کتاب میں اس مرض کے متعلق ایک جگہ ملنی ناممکن ہیں۔ رسالہ مذکور میں مرض آتشک کے اسباب و علامات تشخیص۔ علاماتِ فارقہ اور علاج طب یونانی و ڈاکٹری کے اعتبار سے ایسے پیرایہ میں تحریر کیا ہے کہ معمولی قابلیت کا انسان اس کتاب کی موجودگی میں بہت آسانی کے ساتھ علاج معالجہ کر سکتا اور اس کی پیدائش سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ کتابت و طباعت نہایت عمدہ۔ **قیمت** مجلد مع گرد پوش دو روپے آٹھ آنے۔

ترجمہ میزان الطب مصوّر

علامہ حکیم محمد اکبر ارزانی کی ابتدائی طبی کتاب کا ترجمہ خواجہ صاحب نے نہایت آسان اور سلیس اردو میں کیا ہے۔ یہ کتاب ہر گھر میں رہنی چاہیے۔ اس کے اندر ہر ایک مرض کی تشریح مع اسباب و علامات اور علاج نہایت خوبی سے درج کیے گئے ہیں۔ خواجہ صاحب نے اس کی افادی صورت کو محسوس کرتے ہوئے اردو میں منتقل کیا اور ساتھ ہی مختلف امراض کے نوٹ بھی شامل کیے ہیں جس سے مطالب کے سمجھنے میں آسانی و سہولت ہو۔

قیمت مع مجلد گرد پوش تین روپے آٹھ آنے

ملنے کا پتہ:۔ دفتر دار التالیفات، اجمل روڈ، قرول باغ دہلی۔

ہندستان کو معالجہ دماغ کے تربیت یافتہ ماہروں کی ضرورت

ادارہ

شیکسپیر کے مشہور ڈراما "میک بتھ" میں غمزدہ میک بتھ آہ وزاری کے ساتھ ڈاکٹر سے یہ سوال کرتا ہے:-

"کیا تم کسی مریض دماغ کا علاج نہیں کرسکتے؟

"یا حافظہ سے کسی گہرے غم یا مستحکم صدمہ کا استیصال نہیں کرسکتے؟

"یا دماغ سے رنج والم کے نقوش کو نہیں مٹا سکتے؟

"یا یہ نہیں کرسکتے کہ کسی میٹھے اور سکون آفریں اور نسیان زا تریاق سے،

"اس خوف ناک چیز کو باہر نکال دو جو دل پر ایک بارِ گراں بن کر رہ گیا ہے؟"

اس کا جواب ڈاکٹر ان الفاظ میں دیتا ہے:-

"اگر ایسا مرض لاحق ہوگیا ہے تو مریض کو خود اپنا علاج کرنا چاہیے۔"

اب تک بہت سے لوگوں نے اس مکالمے کی پوری اہمیت کو نہیں سمجھا تھا، لیکن اب طبی حلقوں میں امراض دماغی کے ماہرانہ علاج کی ضرورت کا احساس پیدا ہوگیا ہے۔ پھر بھی جدید ڈاکٹر اگرچہ اس "ڈرامائی ڈاکٹر" کی طرح ہتھیار نہیں ڈالے گا، تاہم خود بھی اس سے زیادہ کچھ نہیں کرسکے گا کہ خواب آور سفوف کی دو پڑیاں دے کر یہ ہدایت کردے کہ سونے کے وقت سے پہلے انہیں کھا لینا اور صبح اٹھ کر کوئی دست آور دوا اچھی مقدار میں پی لینا۔ سردست عام ڈاکٹروں کے حلقے میں جو کچھ کسی دماغی مرض کے علاج کے سلسلے میں کیا جاسکتا ہے اس کا خلاصہ بس یہی ہے۔ یورپ کے بعض ماہر ڈاکٹروں نے اس خاص موضوع کی طرف توجہ کی ہے۔ مگر ان کے معالجاتی طریقے ایسے نہیں ہیں جو بہت سے مریضوں کو فائدہ پہنچا سکیں۔ مزید برآں بعض اہم مسائل اب تک تحقیقات کی منزلوں میں ہیں۔ اور چند ماہرین کے سوا پوری ڈاکٹری دنیا دماغی امراض اور ان کی تشخیص و علاج سے قطعاً ناواقف و بے خبر ہے۔ ہندستان کے معالجین کی حالت اس سلسلے میں اور بھی زیادہ افسوس ناک ہے۔

کسی دماغی مرض کے حملہ کا فوری اثر مریض کے گردوپیش کے لوگوں پر یہ ہوتا ہے کہ وہ گھبرا اٹھتے ہیں، پریشان وسراسیمہ ہوجاتے ہیں اور مایوسی ان کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔ یہی وہ واقعہ ہے جس سے اصل افسوس ناک سانحہ شروع ہوتا ہے۔ رشتہ داروں اور دوستوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ ظہور میں آیا ہے وہ ان کے تجربہ اور مشاہدہ سے باہر کوئی چیز ہے۔ وہ تپ لرزہ کو سمجھ سکتے ہیں، ٹائی فائڈ بخار، یا سرطان یا دق وسل بھی ان کی فہم وادراک کے دائرے میں ہو سکتے ہیں، اور وہ ان امراض کے علاج کا خاطر خواہ انتظام کرسکتے ہیں، لیکن دماغی مشین کو بگڑتے ہوئے دیکھ کر مریض کے رشتہ داروں کے دماغ بھی اپنا توازن کھو دیتے ہیں۔ وہ مریض کی مجنونانہ حالتوں کو دیکھ کر حیرت زدہ اور بھونچکا سے رہ جاتے ہیں۔ اسی کے ساتھ وہ امید جیسی نعمت کو بھی چھوڑ بیٹھتے ہیں۔

بعض لوگ معالجوں تک جاتے ہیں، لیکن عام معالجاتی حلقوں میں امراض دماغی کے متعلق جو علم ہے وہ عوام کے علم سے زیادہ نہیں ہے۔ عام طور پر معالجین خود بھی مایوس ہوجاتے ہیں اور اگر علاج کے لیے ان پر زور ڈالا جاتا ہے تو وہ کچھ خواب آور دوائیں دے کر اپنا دامن بچا لیتے ہیں اور الگ ہو جاتے ہیں۔ اس معاملے کا سب سے افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ وہ مریضوں کی کوئی رہنمائی بھی نہیں کرسکتے یعنے وہ یہ معلومات بھی نہیں بہم پہنچا سکتے کہ مریض کو باقاعدہ دماغی علاج کے لیے کس ماہر یا ماہرین کے پاس لے جایا جائے۔ زیادہ سے زیادہ وہ کسی "دماغی ہسپتال" یا "پاگل خانہ" کا پتہ بتا کر خاموش ہو جائیں گے اگر میری یہ رائے زیادہ سخت وشدید معلوم ہوتی ہو تو اس کا پڑھنے والا کسی معالج کے پاس جائے اور سوال

کرکے تجربہ حاصل کرسکتا ہو۔

کسی دماغی مریض کے رشتہ داروں کے لیے ہندستان میں صرف دو راستے باقی رہ جاتے ہیں یا تو وہ لوگ بھی دماغی مریض کے ساتھ ایک ہی مکان میں زندگی بسر کریں اور طرح طرح کی پریشانی جھیل کر خود اپنے آرام سے دست بردار ہوجائیں، یا مایوسی کے عالم میں مجبور ہوکر مریض کو کسی "دماغی ہسپتال" میں بھیج دیں جو اکثر حالتوں "پاگل خانوں" سے زیادہ کوئی حیثیت نہیں رکھتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ جو مریض دماغی مرض کی ابتدائی حالت میں باقاعدہ اور سائنٹی فک طریقہ علاج کے ذریعہ اچھا ہوسکتا تھا اس کے صحت یاب ہونے کا کوئی امکان باقی نہیں رہتا اور وہ مستقل پاگلوں کی جماعت میں رہنے کے باعث خود بھی مستقل پاگل اور ناقابلِ علاج ہوجاتا ہو۔

ہندستان میں تقریباً ہر دماغی مریض کا پورا افسوس ناک افسانہ یہی ہو۔ دوسری طرف یہ حقیقت بھی ہمارے سامنے ہو کہ دماغی امراض اب ویسے ناقابلِ علاج نہیں ہیں جیسے کہ وہ پہلے سمجھے جاتے تھے۔ یورپ اور امریکا میں گزشتہ ۲۵ سال کے اندر ایک انقلاب آگیا ہو لیکن ہندستانی معالجین نے اب تک معالجۂ دماغی کی طرف کوئی قدم نہیں اٹھایا ہو اور نہ اس مسئلہ پر کوئی خاص توجہ دی ہو۔ مغربی دنیا میں ان دنوں دماغی امراض کے علاج کے لیے بہت سے طریقے رائج ہیں، مثلاً آبی علاج، دوائی علاج، علاج بذریعہ مشاغل، علاج بذریعہ تنویم، نفسیاتی تجربہ، نفسیاتی توجہ، نفسیانی معالجہ، برقی علاج وغیرہ۔ ان ذرائع سے ہزاروں دماغی مریضوں کو فائدہ پہنچایا گیا اور پہنچایا جارہا ہو۔

یہ ایک حیرت انگیز چیز ہو کہ ہندستان کے طبی حلقوں کو اب تک اس کے متعلق معلومات حاصل نہیں ہیں تحقیقات کرنے پر مجھے معلوم ہوا ہو کہ "دماغی ہسپتالوں" (پاگل خانوں) کے علاوہ ہندستان جیسے بڑے ملک میں صرف تین "کلینک" موجود ہیں جو امراض دماغی کا علاج کرتے ہیں۔ ایک کلکتہ میں دوسرا بمبئی میں اور تیسرا ریاست میسور میں۔ ممکن ہو کہ کہیں کوئی اور کلینک بھی ہو مگر مجھے معلوم نہیں ہے۔

مزید تحقیقات سے ایک دوسری دل چسپ بات بھی مجھے معلوم ہوئی ہو۔ وہ یہ ہو کہ معمولی آدمیوں کی طرح ہندستان کے معالجین کو ایک قسم کے دماغی مرض اور دوسری قسم کے دماغی مرض کا کوئی فرق معلوم نہیں ہو۔ وہ مریضوں پر صرف "دماغی" مرض کا لیبل لگا دیتے ہیں، یعنے ان کے خیال میں جو کچھ خالص "جسمانی" امراض کے دائرے سے باہر ہے وہ ایک ہی ضمن میں آتا ہو صرف ایک ماہر دماغ اور امراض دماغی کا خاص معالج ہی یہ بتا سکتا ہو کہ ان بیماریوں کی بہت سی مختلف قسمیں ہیں، مثلاً نفسی مرض خلل اعصاب، ہسٹیریا، ذہنی خرابیوں کی چند قسمیں وغیرہ۔ ایک دوسرا بڑا زمرہ ان بیماریوں کا ہو جن کی علامتیں "جسمانی" ہوتی ہیں اور اسباب "دماغی" ہوتے ہیں۔ مثلاً اختلاج قلب، سانس کا رکنا، دمہ، معدے اور آنتوں کی خرابیاں، جنسی نقائص، غفلت، سہو، اور شوق جرم۔ بددلی وافسردگی ضعف عقل، کند ذہنی صوتی بیماریاں، مرگی جنیط، مالیخولیا دماغی کمزوری، غلبۂ اوہام اور متعدد قسم کی گمراہی، ضابطہ شکنی اور خطا کاری۔

اس فہرست سے معلوم ہوتا ہو کہ ان امراض کی تفتیش شدہ دنیا کس قدر وسیع ہو۔ اس سلسلے میں یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ دماغی معالجہ کوئی جادو نہیں ہو، شفایابی کا راستہ بھی آسان ہو۔ ضرورت اس امر کی ہو کہ حالاتِ مرض کو مستقل اور مسلسل مطالعہ ومشاہدہ میں رکھا جائے اور علاج کو ہر مریض کی مخصوص حالت کے موافق بنایا جائے۔

یہ افسوس ناک امر ہو کہ اس ملک میں دماغی امراض والے بیماروں کے علاج کے ذرائع موجود نہیں ہیں۔ اس لیے ہزاروں مفید زندگیاں ضائع ہوجاتی ہیں۔ اس کا حل صرف اس طرح ہوسکتا ہو کہ دوسرے ممالک کے ہسپتالوں کی طرح ہندستان کے ہر جنرل ہسپتال میں معالجہ دماغی کا بھی ایک کلینک قائم کیا جائے۔ یہ طریقہ ہندستان کے فوجی ہسپتالوں میں بہت کامیاب ثابت ہوچکا ہو

اس کام کی ابتدا دو صورتوں سے کی جاسکتی ہو ایک یہ کہ معالجۂ دماغی کے کلینک قائم کیے جائیں دوسرا یہ کہ اطبا کو معالجۂ دماغی کی بھی خاص تعلیم دی جائے۔ حکومت ہند سب سے پہلے یہ کرسکتی ہو کہ دہلی کے اور دوسرے بڑے شہروں کے سول ہسپتالوں میں معالجۂ دماغی کا کلینک قائم کرے، اور ہر کلینک میں باہر کے مریضوں کے علاج کے علاوہ کچھ مریضوں کو داخل کرنے

(باقی صفحہ ۱۳ پر دیکھیے)

کیا نباتاتی غذا کافی پروٹین مہیّا کر سکتی ہے؟

(از مول اے۔ لیونسن۔ ایم۔ ڈی)

ہم نے معتدل اور تن درست انسانوں پر جو تجربات کیے ہیں ان سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ اگر گوشت نہ کھانے والے لوگ صرف نباتاتی پروٹینی غذا استعمال کرتے ہیں جس میں مٹر کا شوربا، چند سبزیوں کا ملا جلا اسٹو اور سویابین سے بنی ہوئی چیزیں اور گیہوں کے آٹے کی روٹی وغیرہ شامل ہو تو ان کو کافی مقدار میں پروٹین حاصل ہو جائے گی۔

دوسری جنگِ عظیم کی ابتدا میں یہ بات ظاہر ہوئی کہ گوشت کی اتنی کافی مقدار دستیاب نہیں ہے جتنی کہ فوجوں کو، شہریوں کو اور جنگی قیدیوں کو بھی ان کی پوری مقدار میں مہیا کر کے تن درست و توانا رکھ سکے۔ ہم یہ نہیں چاہتے تھے کہ پہلی جنگِ عظیم کے بعد جو وبائی بیماریاں ساری دنیا میں پھیلی تھیں وہ پھر پھیل جائیں۔ اور ہم نے تحقیقات سے معلوم کر لیا تھا کہ روغنی اور شکری غذاؤں کی بہ نسبت پروٹینی یعنی لحمی غذاؤں کی وہ مخصوص کمی ہے جو بیماری کے خلاف انسانی قوتِ مدافعت کو کم کرتی ہے۔

اس جنگی ضرورت کے پیش نظر ہم نے جانوروں پر پروٹینوں کی غذا کے تجربات شروع کیے اور جو چیزیں جانوروں کے لیے سب سے زیادہ مفید ثابت ہوئیں، ان کو پھر آدمیوں پر آزمایا گیا۔ ہمارے یہ تجربات دوسرے تجربات سے ان معنوں میں مختلف تھے کہ ہم نے اپنے کام کے لیے مریضوں کو نہیں بلکہ معتدل اور تن درست انسانوں کو اپنا مرکزِ توجہ و تحقیقات بنایا تھا۔ ہم یہ دیکھنا چاہتے تھے کہ صرف نباتاتی پروٹینی غذاؤں سے تن درست لوگ بیماریوں کی مدافعت کر سکتے ہیں یا نہیں، اور ان میں کافی پروٹین، "ہیموگلوبین" (خون کے خلیوں کا رنگین مادّہ) اور "اینٹی باڈیز" (سمیت ربا اجزائے خون) پیدا ہوتے ہیں یا نہیں۔

ہمارے سامنے چھے سوال تھے جن کے جواب ہم اپنے تجربات سے حاصل کرنا چاہتے تھے۔

(۱) کیا نباتاتی غذاؤں میں کافی پروٹین یعنی لحمی اجزا ہوتے ہیں اور کیا ان میں وہ امینو ایسڈ بھی موجود ہوتا ہے جو خون کے پروٹینوں کی اوسط مقدار کو برقرار رکھتا ہے؟

(۲) "ہیموگلوبین" اور خون کے سرخ خلایا پر اس نباتاتی غذا کا کیا اثر ہوتا ہے؟

(۳) کیا نباتاتی ہی غذا خون کے دھاروں میں "اینٹی باڈیز" یعنی سمیت ربا عناصر کو قائم رکھنے کے لیے کافی ہوتی ہے؟

(۴) جہاں تک انسان کی عام تن درستی و توانائی کا تعلق ہے، کیا اس میں کوئی نمایاں کلینیکی نتائج ظاہر ہوتے ہیں یعنی کیا روزمرہ کے کاموں کی قابلیت یا جسمانی وزن میں کمی بیشی، یا کوئی نفسیاتی ردِ عمل اس غذا کی یکسانیت سے نمودار ہوتا ہے؟

(۵) کیا اس سے کافی مقدار میں "کیلوریز" یعنی حرارے حاصل کیے جاتے ہیں، اور کیا اس غذا سے شکم سیری ہوتی ہے؟

(۶) کیا اس نباتاتی پروٹینی غذا میں پروٹینوں کے اتنے "گرام" موجود ہوتے ہیں جو ان کی سطح کو برقرار رکھ سکیں؟

ان ہی مقاصد کے پیشِ نظر ہم نے چار مردوں کو اور تین عورتوں کو منتخب کیا۔ اس دوران میں جب کہ ان کو نباتاتی غذائیں دی جا رہی تھیں، یہ معتدل اور تن درست اشخاص اپنے معمولی کاموں اور پیشوں میں بھی لگے رہے۔ ان میں سے ایک شخص کلرک تھا، دوسرا مالی تھا، تیسرا ایک لیبورٹری میں فنی کام کرتا تھا، اور چوتھا مصوّر تھا۔ عورتوں میں بھی ایک عورت لیبورٹری میں کام کرتی تھی، دوسری ایک باورچن تھی، اور تیسری غذائیات کی طالبہ تھی۔

مردوں پر چار ہفتوں تک اور عورتوں پر چھے ہفتوں تک ہمارے تجربات جاری رہے۔ ان لوگوں کو پوری سختی و پابندی کے ساتھ صرف مٹر کے شوربے، اور نباتاتی اسٹو اور سویابین اور آٹے کی چیزوں پر رکھا گیا اور ان کو کبھی کوئی میٹھا شربت یا الکحل والا کوئی مشروب (شراب) پینے کی اجازت نہیں دی گئی۔ اس غذا میں سویابین اس لیے شامل

کی تھی کہ اس میں پروٹینی اجزا بہت زیادہ ہوتے ہیں۔
اس مدت میں جب کہ ان سات افراد کو نباتاتی پروٹینی غذا دی جارہی تھی، دوسرے اشخاص کی ایک جماعت کو جو "کنٹرول" کی حیثیت رکھتے تھے ان کی عادت کے مطابق غذائیں کو جاری رکھنے کی اجازت دی گئی۔ ان دونوں جماعتوں کے افراد کے خون کی جانچ ہفتے میں دوبار کی جاتی تھی، اور دونوں جماعتوں کے پروٹینی اجزا اور "ہیموگلوبین" اور "اینٹی باڈیز" کی مختلف مقداروں کا مقابلہ کیا جاتا تھا۔ اس سلسلے میں طبائیفائڈ بخار کے "دافع سمیت اجزا" کی جانچ بھی کی گئی تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ خون کی پروٹینی سطحوں سے ان کا کیا تعلق ہے۔ یہ حقیقت معلوم کی جاچکی ہے کہ جب خون کی پروٹینی سطح بلند ہوتی ہے تو متعدی امراض کی مدافعت کے لیے "اینٹی باڈیز" کی مقدار کی سطح بھی بلند ہوتی ہے۔ ہم نے ان تجربات سے معلوم کیا کہ دونوں جماعتوں میں اس اعتبار سے کوئی فرق نہیں ہے بلکہ چند افراد میں جو صرف نباتاتی پروٹینی غذائیں کھاتے تھے ملی جلی غذا کھانے والوں کی بہ نسبت طاقتِ مدافعت کسی قدر زیادہ تھی۔
تمام اشخاص کے کلینیکی مطالعہ و مشاہدہ سے بھی تغذیہ کی کمی کی کوئی شہادت دستیاب نہیں ہوئی، مثلاً کسی کو استقراطی یا کمی خون وغیرہ کے وہ امراض وغیرہ کے وہ امراض لاحق نہیں ہوئے جو نقص تغذیہ سے پیدا ہوتے ہیں۔
ان نتائج سے ہم اس نتیجے پر پہنچے کہ ہمارے تجربات کی حدود میں مندرجہ ذیل حقیقتیں مسلّم و مستند سمجھی جاسکتی ہیں:-
(۱) نباتاتی پروٹینی غذا سیرم کے پروٹین، البیومین اور گلوبین کی مقدار قائم رکھنے اور خون کے "ہیموگلوبین" کو برقرار رکھنے کے لیے کافی ہیں۔
(۲) خون کے "اینٹی باڈیز" کی سطح میں بھی کوئی فرق نہیں آتا۔ اور نباتاتی پروٹینی غذاؤں میں بھی اس سطح کو قائم رکھنے کے لیے کافی پروٹین موجود ہوتی ہے۔
(۳) تجربات کے دوران میں کمی خون کی کوئی شہادت زیرِ تجربہ آدمیوں میں نہیں پائی گئی۔
(۴) وزن میں کمی بھی محض برائے نام تھی اور لوگوں کی رفتارِ صحت یا روزانہ کاموں میں قطعاً کوئی فرق پیدا نہیں ہوا تھا۔
(۵) ایسی کوئی "کلینیکی" یا "تحت کلینیکی" یا کیمیائی تبدیلیوں کے آثار نہیں پائے گئے جن سے یہ ثابت ہوسکے کہ تغذیہ میں کمی یا نقص پیدا ہوا ہے۔

(رسالہ ہیلتھ سے ماخوذ)

بقیہ مضمون ص ۱۱

لیے مناسب تعداد میں "مینک" بھی موجود ہوں، اور اس کا اسٹاف ماہرینِ معالجہ دماغی پر مشتمل ہو۔ صوبجاتی حکومتیں اس کی تقلید میں یہ کرسکتی ہیں کہ تمام طبیہ کالجوں اور میڈیکل کالجوں میں دماغی امراض کا ایک شعبہ قائم کریں۔ اور ہر کالج میں ایک ماہر پروفیسر اور ایک لکچرار کو طلبہ کی تعلیم کے لیے متعین کریں۔ یہ ایک دل چسپ بات ہے کہ مسز وجے لکشمی پنڈت نے اپنی پہلی وزارت کے زمانے میں لکھنؤ کے میڈیکل کالج کے لیے ایک ایسی ہی اسکیم بنائی تھی۔
اسی کے ساتھ ساتھ دہلی جیسے مرکزی مقام پر معالجۂ امراضِ دماغی کا ایک خاص بڑا کالج قائم کیا جانا چاہیے یا طبیہ کالج دہلی میں اس مقصد کے لیے ایک شعبہ فوراً کھول دینا چاہیے تاکہ اس فن مستقبل کے ماہروں کو بہت اچھی اور مکمل تعلیم دی جائے اور پھر ان ماہروں کی خدمات سے عام ہسپتال، دماغی ہسپتال، شفاخانے اور بچوں کے کلینک وغیرہ پورا پورا فائدہ اٹھائیں۔

ہماری زندگی پر نظامِ غدد کے اثرات

(ادارہ)

سنہ ۱۴۷۴ء کا واقعہ ہے کہ سوئٹزرلینڈ کے ایک قصبے میں ایک مرغ نے انڈا دے دیا۔ چونکہ تمام قصبے میں شور مچ گیا کہ یہ تو جادو ہے۔ مرغ کا انڈا دینا کیا معنی! چنانچہ لوگوں نے اس مرغ کو پکڑ لیا اور ایک پنچایت قائم کر کے اس پر جادوگری کا مقدمہ چلا دیا۔ پنچایت نے باقاعدہ اس کے مقدمے کی سماعت کی۔ اور مرغ کے مقدمے کی پیروی کے لیے ایک وکیل بھی مقرر کیا تاکہ کیس میں کوئی سقم نہ رہ جائے۔ مرغ پر فردِ جرم لگ گئی۔ جرم ثابت ہو گیا اور سحر کاری و جادوگری کے جرم میں اس کو زندہ جلا دینے کی سزا کا حکم سنا دیا گیا۔ چنانچہ اس کے لیے لکڑی کی ایک چتا تیار کی گئی اور حسبِ فیصلۂ پنچایت مرغ کو چتا میں زندہ جلا دیا گیا۔

یہ واقعہ کافی پرانا ہے۔ اور چوں کہ اس سے بیشتر کسی پرند و جانور میں اس نوعیت کا جنسی انقلاب کبھی نہ سننے میں آیا تھا نہ دیکھنے میں! اس لیے اس وقت ایک مرغ کے انڈا دینے پر سارا شہر بھڑک اٹھا اور لوگوں نے اسے سحر و جادو سے تعبیر کیا۔ گویا ان لوگوں کے نزدیک پرندوں میں بھی یہ قدرت تھی کہ وہ انسانوں پر جادو کر کے انھیں مسحور کر دیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہاں مذہب اس زمانے میں کس قدر ابتدائی مراحل میں تھی۔ بعد میں پرندوں میں جب اس قسم کی جنسی تبدیلیاں علم میں آنے لگیں اور قدرت نے بھی خرقِ عادت کے ظہور میں ذرا فیاضی سے کام لیا تو لوگوں کا وہم بھی رفتہ رفتہ دور ہونے لگا اور اب وہ اسے جادو کے بجائے پرندوں کے اندرونی و جسمانی تغیرات پر محمول کرنے لگے۔ ایسے بہت سے واقعات ریکارڈ پر ہیں کہ مرغوں نے انڈے دیئے اور مرغیاں نہ صرف اذان دینے لگیں بلکہ ان کے کلغی اور تاج بھی نکل آیا۔ مرورِ ایام کے ساتھ ساتھ لوگوں کے علم و فہم میں مزید اضافہ ہوا اور نئے نئے تجربات و علمی اکتشافات کی روشنی میں قدیم زمانے کے توہمات کی تاریکی دور ہوئی تو لوگوں کی یہ سمجھ میں آنے لگا کہ کسی پرندے میں جنسی تبدیلی اس کے نظامِ غدد میں ایک خاص نوع کے تغیر و تبدیلی سے واقع ہو جاتی ہے۔

ہمارے جسم میں ویسے تو بہت سے غدود ہیں لیکن جن کی وجہ سے تبدیلی پیدا ہوتی ہے وہ بہت کم ہیں۔ اس نوع کے بڑے بڑے غدود کے نام یہ ہیں:-

(۱) غدۂ نخامیہ (Pituitry Gland) (۲) غدہ کلاہ گردہ (Adrenal Gland) (۳) غدہ درقیہ (Thyroid Gland) (۴) پیرا تھائرائڈ (Parathyroid Gland) (۵) غدد جنسی سیکس گلینڈ (۶) غدۂ لبلبہ کا ایک حصہ۔ یہ غدد جسم کے دوسرے غدد سے مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ دوسرے تمام غدد میں نالیاں ہوتی ہیں جن کے ذریعے وہ اپنے افرازات آنتوں میں یا جسم کے دیگر حصوں میں پہنچا دیتے ہیں۔ لیکن ان غدد کے افرازے جو نہایت قلیل مقدار میں پیدا ہوتے ہیں براہِ راست خون میں شامل ہوتے ہیں۔ ان غدد کے کیمیائی مادے اس قدر قوت دار ہوتے ہیں کہ قلیل مقدار میں پیدا ہونے کے باوجود جسمِ انسانی میں ان کی وجہ سے غیر معمولی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ یہی غدد ہمارے قد و قامت کے کم و بیش ہونے کے بھی ذمے دار ہیں۔ ان ہی کی بدولت ہم موٹے اور دبلے ہوتے ہیں۔ یہی ہماری بڑھوتری اور جسمانی ترقی کی رفتار پر بھی کنٹرول رکھتے ہیں۔ ان ہی کے ذمے یہ طے کرنا بھی ہے کہ ہم سست کار ہوں گے یا چابک دست۔ عورت ہو یا مرد غرض یہ سمجھیے کہ یہ غدد ہماری جسمانی اور دماغی ساخت و نشو و نما پر پوری طرح اثر انداز ہیں۔

شاہ غدود! - ہر چند ان میں سے بعض غدد اپنی ساخت و بناوٹ کے لحاظ سے بالکل سادہ ہیں اور بظاہر ان میں کسی قسم کی پیچیدگی نظر نہیں آتی۔ لیکن ان میں سے مختلف قسم کے افرازات نکلتے ہیں اور ان کا اثر ہمارے جسم پر علیحدہ علیحدہ مرتب ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر میں غدۂ نخامیہ کو لیتا ہوں جو ایک گول، گلابی ساخت کا ٹکڑا ہے۔ یہ بھیجے کے درمیانی حصے میں ہڈیوں کے ایک نہایت مختصر سے "گہوارے" میں

محفوظ ہو اور عصبی خلیات کے ایک گچھے کے ذریعے دماغ سے وابستہ ہو۔ اس چھوٹے سے غدہ کے متعلق اب تک کی معلومات کا خلاصہ یہ ہو کہ اس میں سے سات آٹھ قسم کے مختلف کیمیائی مادے نکلتے ہیں جن سے انسان کے جسم پر بھی مختلف قسم کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسے شاہ غدود کے معزز لقب سے پکارا جاتا ہو، اس وجہ سے کہ اس کے کیمیائی مادوں کی تراوش نہ ہو تو جسم کے دوسرے غدد کی موجودگی ہی سرے سے بے کار ہو جاتی ہو۔

اس غدے کے سات آٹھ مختلف قسم کے کیمیائی مادوں میں سے ایک کا کام یہ ہو کہ وہ ہڈیوں کی بڑھوتری اور بالیدگی کو قابو میں رکھے۔ اگر کہیں اس کیمیائی مادے کی تراوش بالیدگی کو قابو میں نہ رکھے تو انسان دیو پیکر ہو جاتا ہو اور اگر کم ہونے لگے تو وہ بونا ہو کر رہ جاتا ہو۔ پرانے زمانے میں بادشاہوں کے درباروں میں اکثر بونے مسخرے رہتے تھے تو ان بونوں کا مختصر رہ جانا اور پورے جسم کے ڈھانچے سے محروم رہ جانا اسی شاہ غدود میں کہیں خرابی آنے کا نتیجہ تھا۔ مگر واہ رے انسان تیرے کیا کہنے! تو اپنے عیب کو بھی دنیا میں ہنر بنا کر پیش کر دیتا ہو اور اسی کے ذریعے اپنی معاش بھی پیدا کر لیتا ہو۔

کیدبرائن ڈی میڈیسی نے بونوں میں بڑی دلچسپی لینی شروع کی تھی اور بہت سے بونوں کو اس نے اپنے ہاں جمع بھی کر لیا تھا۔ وہ چاہتی تھی کہ باقاعدہ بونوں کی نسل چلائے لیکن اس کی کوششیں بارآور نہ ہوئیں اس لیے کہ اس ٹائپ کا بونا اکثر بانجھ نکلتا ہو۔ بعض صورتوں میں اُسے کام یابی بھی ہوئی تو وہ بچے بونے نہیں بنے بلکہ اُن کے جسموں کا صحیح صحیح نشو و نما ہوا اور اُن میں سے کسی نے بھی چھوٹا قد نہیں پایا۔ بعض لوگوں کے لیے ممکن ہو یہ بات تعجب خیز ہو کہ بونوں کے ہاں بونے کیوں نہیں پیدا ہوتے لیکن وہ لوگ جو قانون توارث کو سمجھتے ہیں ان کے لیے اس میں کوئی معمہ نہیں ہو۔

یہ واضح رہے کہ انسان اس شاہ غدد یعنی غدہ نخامیہ کے افرازات کی زیادتی سے دیو پیکر اور کمی سے بونا اس وقت ہوتا ہو جب یہ صورت ایک شخص کے بڑھوتری کے زمانے میں واقع ہو۔ یعنی اُس وقت جب کہ اس کا بچپن ہی ہو، وہ بالغ نہ ہو چکا ہو۔ سن بلوغ کو پہنچنے پر جس کے بعد انسان اپنے پورے قد کو پہنچ جاتا ہو، اگر اس غدہ کے افرازات میں زیادتی ہو جائے تو انسان دیو پیکر نہیں بنتا اس وقت اس میں دوسری نوعیت کی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں۔ اُس کی ہڈیاں موٹی اور سخت ہونے لگتی ہیں۔ اسی قسم کی صورت اس وقت بھی پیدا ہو جاتی ہو جب غدہ نخامیہ میں رسولی ہو جائے۔

یہ مختلف قسم کے کیمیائی افرازات جو غدہ نخامیہ یا دوسرے غدد میں پیدا ہوتے ہیں اور جو براہِ راست خون میں شامل ہوتے ہیں، ہارمونز کہلاتے ہیں۔ یہ دراصل یونانی لفظ ہارموس سے نکلا ہو جس کے معنی پیغامبر کے ہیں۔ یہ گویا جسم انسانی کے کیمیائی پیغامبر ہوتے ہیں۔ آئندہ ہم ان غدد کے افرازات کے لیے لفظ 'ہارمونز' ہی استعمال کریں گے۔ ہارمونز کا ترجمہ اگر ہم ٹھیٹھ اردو میں کرنا چاہیں تو اس کے لیے بہترین اصطلاح 'جیون رس' یا 'جوہر حیات' ہو۔ اس لیے کہ ان ہی غدد کے افرازات پر انسان کی بڑھوتری اور زندگی کا دار و مدار ہو۔ ان کے توازن و تناسب میں فرق آجائے یا ان کی پیدائش بند ہو جائے تو پہلی صورت میں تو انسان انسان نہیں رہے گا بلکہ کچھ اور ہی بن جائے گا نہ اس کا دماغی توازن صحیح رہے گا نہ جسمانی تناسب، اور دوسری صورت میں اُس کی زندگی ہی محال ہو۔

اس کے علاوہ ایک دوسرا ہارمون ہو جو جنسی غدد کو کنٹرول کرتا ہو۔ ان غدد میں سے ایک غدہ کے متعلق تعبیر کیا جاتا ہو کہ وہ چربی کو جسم میں جمع رکھنے کے کام میں بھی حصہ بٹاتا ہو۔ ایک اور ہارمون ہو جس کے سپرد یہ کام ہو کہ وہ خون کے دباؤ کو صحیح رکھے، نہ اُسے گھٹنے دے نہ بڑھنے دے۔ ایک ہارمون کا کام فقط یہی ہو کہ وہ وضع حمل میں مدد کرے۔ چنانچہ جن عورتوں میں اس ہارمون کی کمی ہو جاتی ہے ان کے ہاں بچہ ہونے میں شدید دشواریاں پیش آتی ہیں۔ اکثر صورتوں میں اپریشن کے ذریعے سے بچہ پیدا ہوتا ہو۔ کچھ اور ہارمونز ہیں جو خود غدہ کلاہ گردہ اور غدہ درقیہ وغیرہ کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ غرض یہ ایک منظم و مربوط نظام ہو جس کو تفصیل سے بیان کرنے کا اس مختصر مضمون میں موقع نہیں۔

غدہ نخامیہ کے بعد اب ہم غدہ درقیہ کو لیتے ہیں۔ یہ غدد دسیوں کی دو گلٹیاں ہیں جو گنٹھ کے نیچے ہوا کی نالی کے دونوں طرف واقع ہیں۔ یہ دونوں گلٹیاں آپس میں ایک ورقی ساخت کے باریک توڑے سے جڑی ہوئی ہیں

اس غدہ کا کام یہ ہے کہ ہماری رفتارِ زندگی پر کنٹرول رکھے۔ ہماری اب تک کی معلومات اس غدہ سے متعلق یہ ہیں کہ اس میں سے فقط ایک قسم کا ہارمون پیدا ہوتا ہے۔ تھیریٹ جسم کے ساتھ جسی اور بے پناہ قوت اسی شخص میں جمع ہوسکتی ہے جس کے غدۂ درقیہ میں ہارمون کی پیدائش نسبتاً زیادہ ہو۔ لیکن اگر کسی شخص کے خون میں یہ ہارمون زیادہ مقدار میں شامل ہوتا ہو تو اس میں عصبی علامات ظاہر ہونے لگیں گی۔ بعض اوقات اس غدود کی کیمیائی ساخت میں کوئی ایسی خرابی پیدا ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے گلے میں سمیت کا اثر بڑھ جاتا ہے اور گھینگے کی شکایت لاحق ہوجاتی ہے۔ یہ ذرا خطرناک عارضہ ہے اور بسا اوقات اپریشن کے ذریعے اس غدہ کے کچھ حصے کو بھی قطع کرنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات کبھی کبھی اس غدہ کے ہارمون میں کمی آجاتی ہے۔ اس کا اثر یہ پڑتا ہے کہ سانس کس طرح ہونا شروع ہوجاتا ہے اور اس کی دماغی صحت و توازن میں بھی فرق آنے لگتا ہے۔ طبِ مغرب نے اس کا یہ علاج تجویز کیا ہے کہ وہ بھیڑ کے غدۂ درقیہ کے ہارمون لے کر بیمار کے خون میں بذریعہ انجکشن داخل کر دیتے ہیں جو عارضی طور پر کسی حد تک علاماتِ مرض کو دور کر دیتے ہیں لیکن یہ غدود متاثرہ کا کوئی علاج نہیں ہے۔ بلکہ بسا اوقات مریض پر اس کا خراب اثر پڑتا ہے۔ چوں کہ اس سے غدۂ درقیہ کی خرابی تو دور ہوتی نہیں بلکہ کچھ نہ کچھ بڑھتی ہی رہتی ہے جس کی وجہ سے اس ہارمون کی پیدائش میں مزید کمی واقع ہوجاتی ہے اور ہر مرتبہ بھیڑ کے غدود سے مصنوعی درقی ہارمون کی پہلے سے کچھ زیادہ ہی خوراک دینی پڑتی ہے۔

بعض بچے ایسے ہوتے ہیں کہ ان میں شروع ہی سے درقی ہارمون کی کمی ہوتی ہے۔ ایسے بچے ابتدا ہی میں ٹھٹھر کر رہ جاتے ہیں اور اگر کچھ ترقی بھی کرتے ہیں تو بس اس حد تک کہ بڑھ کر شاہ دولہ کے چوہے کہلانے لگیں۔

اس کا صحیح علاج بھیڑ کا مصنوعی درقی ہارمون نہیں ہے اس لیے کہ اب تک کا ریکارڈ یہ ہے کہ ایسے مریضوں کو اس علاج سے پوری طرح کبھی صحت نصیب نہیں ہوئی۔ بس میں ایسا دوائی علاج جو اس غدہ کی خرابی اور کیمیائی اجزا کی کمی کو پورا کرنے والا ہو وہ تو بے شک کامیاب ہوسکتا ہے یا پھر اگر یہ صورتِ حال بعض غذائی اجزا کی کمی کی وجہ سے پیش آرہی ہے تو انھیں پورا کرنے سے درست ہوجاتی ہے۔ عام طور پر ہماری غذا میں آیوڈین کی کمی سے درقی ہارمون کا کیمیائی توازن خراب ہوجاتا ہے اس لیے ایسے مریضوں کو وہ غذا اہتمام کے ساتھ دی جائے جس میں آیوڈین زیادہ پائی جاتی ہے۔ گھینگے اور گلپھڑ کی شکایت عام طور پر اسی جزوِ غذا کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ برطانیہ کے جن علاقوں کی زمین میں آیوڈین کی کمی پائی جاتی ہے وہاں کے لوگوں کو عام طور پر گلپھڑوں کی شکایت ہوتی ہے۔ مثلاً ڈربی شائر میں یہ مرض عام طور پر پایا جاتا ہے۔ ہندستان کے بعض علاقوں میں بھی جہاں کی آب و ہوا قدرے مرطوب ہوتی ہے آیوڈین کی کمی پائی جاتی ہے۔ چناں چہ وہاں کے لوگ بھی گلپھڑوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ مثلاً ضلع گرداسپور میں پٹھان کوٹ اور اس کا نواحی علاقہ۔

غدۂ درقیہ سے متعلق چار چھوٹے چھوٹے غدد اور ہیں جو عین اس کے نیچے واقع ہیں۔ انھیں پیرا تھائرائڈ کہتے ہیں۔ اپنی ساخت اور بناوٹ کے لحاظ سے یہ غدد نہایت ادنیٰ ہیں لیکن انسانی جسم میں ان کی اہمیت کا اندازہ آپ اس سے لگائیے کہ اگر ان کو نکال دیا جائے تو انسان کا زیادہ دیر تک زندہ رہنا ممکن نہیں۔ گویا انسانی جسم سے ان کی علیحدگی کے اثرات ہمیشہ مہلک ثابت ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے درقیہ کا اپریشن زیادہ دشوار سمجھا جاتا ہے اور ماہرِ فن ہی کے کرنے کا یہ کام ہے۔ اس میں یہ اندیشہ رہتا ہے کہ کہیں درقیہ کے اپریشن کے سلسلے میں پیرا تھائرائڈ کی یہ چھوٹی چھوٹی گلٹیاں نہ نکل جائیں۔ ان کا کام انسانی جسم میں یہ ہے کہ یہ دانت اور ہڈیوں کی بناوٹ کے لیے غذا میں سے چونا علیحدہ کرکے خون میں شامل ہونے دیتے ہیں تاکہ وہ دانت اور ہڈیوں کی بناوٹ میں کام آئے۔ اب اگر کسی وجہ سے ان کی فعلیت میں بگاڑ آجائے تو دانتوں اور ہڈیوں کو چونے کی سپلائی رک جائے گی اور وہ کم زور پڑنے لگیں گے۔ معلوم نہیں اس قدر اہم و ضخیم ان چار غدد کے اس جھمیلے کو الحاقِ درقیہ کہاں تک … حالاں کہ ایک اعتبار سے یہ اصلی درقیہ سے زیادہ اہم ہے۔

اس کے بعد ہم کلاہ گردہ پر آتے ہیں۔ اس کا بھی جوڑا ہوتا ہے۔ ایک ایک گردہ پر، دوسرا دوسرے گردے پر۔ یہ غدود مرغ کی کلغی کے مانند ہوتا ہے اور ہر گردے کے بالائی سرے پر چسپاں ہوتا ہے۔ اس غدہ کی علیحدگی بھی نہایت خوف ناک نتائج کی حامل ہوتی ہے۔ ایک انسان یا حیوان کو اس غدہ سے محروم کرکے آپ زیادہ عرصے زندہ نہیں رکھ سکتے۔ وہ روز بروز کم زور سے کم زور تر ہوتا جائے گا۔ اور

باالآخر چند ہی روز میں مرجائے گا۔ گویا وظائف کے لحاظ سے اور قیامِ صحت و بقائے حیات کے لیے یہ دونوں گلٹیاں نہایت اہمیت رکھتی ہیں اور اپنے تغیرات کی وجہ سے اعضائے توالد و تناسل کے اعمال و وظائف میں بھی بہت کچھ تبدیلیاں پیدا کر دیتی ہیں۔ مثلاً کسی جاندار کے جسم سے ان کو خارج کر دیا جائے تو اعصاب میں ضعف واقع ہو کر سارے جسم کے عضلے ڈھیلے پڑ جائیں گے شریانوں کی عضلی قوت سُست ہو جائے گی اور بیکار۔ نہایت کمزور ہو کر تین چار دن میں مرجائے گا۔

جسم انسانی میں جب یہ گلٹیاں خراب ہو جاتی ہیں تو خون کی اصل ترکیب میں فتور واقع ہو جاتا ہے۔ دل میں کمزوری معلوم ہونے لگتی ہے۔ تمام اعضاء نحیف و سُست پڑ جاتے ہیں۔ جلد کا رنگ پیلا یا کالا کالا نظر آنے لگتا ہے

اگر اوائل عمر میں اس کلاہ گردہ کے بیرونی حصّے پر کوئی رسولی ہو جائے یا بڑھ جائے اور اس وجہ سے اس کا جوہر زیادہ مقدار میں تراوش پاکر خون میں ملتا رہے تو جسم بہت جلد نشو و نما پا لیتا ہے اور آدمی سنِ بلوغ کو قبل از وقت پہنچ جاتا ہے۔ عورتوں میں چار پانچ سال کی لڑکی قد و قامت میں ۱۳-۱۴ سالہ لڑکی کے برابر معلوم ہونے لگتی ہے۔ اور جوانی کی علامتیں بھی اس پر پائی جانے لگتی ہیں مثلاً حیض کا خون آنے لگتا ہے

مردوں میں چھ سال کا لڑکا کلاہ گردہ کے بیرونی حصّے میں رسولی ہو جانے سے چند ہی ماہ میں بالغ ہو کر چھوٹا موٹا مرد بن جاتا ہے۔ داڑھی مونچھیں نکل آتی ہیں اور وہ اولاد تک پیدا کر سکتا ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ مرد و عورت دونوں صنفوں میں کلاہ گردہ کے جوہر کو تولیدِ مادّہ اور تقویتِ اعضائے تناسل میں بھی بہت بڑا دخل ہے۔

غدۂ کلاہ گردہ اپنی ساخت کے اعتبار سے مفرد غدود نہیں ہے۔ یہ دو حصّوں سے مرکب ہے۔ ایک بیرونی اور ایک اندرونی۔ بیرونی حصّے کو انگریزی میں "کورٹیکس" کہتے ہیں اور درمیانی و اندرونی حصّے کو میڈولا، ان دونوں حصّوں سے مختلف قسم کے ہارمونز (جوہرِ حیات) تراوش پاتے ہیں۔ "کورٹیکس" کا جوہرِ حیات زندگی کے لیے ناگزیر ہے لیکن میڈولا کا جوہرِ حیات زندگی کے لیے ناگزیر تو نہیں ہے لیکن ضروری یہ بھی ہے۔ ناگہانی آفات و حوادث سے مقابلے کے لیے انسانی جسم کو تیار کرنا اسی جوہرِ حیات کا کام ہے۔ انگریزی میں کلاہ گردہ کے اس حصّے کے جوہرِ حیات کو 'ایڈرینالین' کہتے ہیں۔

یہ جوہرِ حیات کلاہ گردہ میں اُس وقت تک محفوظ رکھا رہتا ہے جب تک اس کی ضرورت واقع نہ ہو مثلاً اگر کوئی سانڈ آپ کا پیچھا کرنے لگے اور آپ کو تیز بھاگنے کی ضرورت پیش آ جائے۔ یا بم سے بال بال بچ تو گئے ہوں لیکن خوف و ہراس نے یک لخت آن لیا ہو، یا اچانک غصّے کا دَورہ پڑ گیا ہو تو ان صورتوں میں ایڈرینالین آپ کے خون میں شامل ہو جائے گا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ غدۂ درقیہ کا جوہرِ حیات زیادہ مقدار میں پیدا ہوگا۔ جذبات کے اچانک بھڑک جانے اور جسم کے یک لخت حرکت میں آ جانے کی وجہ سے قلب پر جو کام پڑتا ہے اُس کو قابلِ برداشت بنا دیتا ہے۔ خون کے دباؤ میں اضافہ کرتا ہے اور خون میں شکر کی مقدار میں بھی اضافہ کر دیتا ہے۔ نظامِ جسمانی میں یہ ساری تبدیلیاں اس وجہ سے عمل میں آتی ہیں کہ جیسا موقع اور جس نوعیت کا حادثہ پیش آئے جسم اُس سے پورا پورا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائے۔ اگر موقعۂ واردات سے فوراً بھاگ جانے کی ضرورت پیش آئے تو وہ تیزی سے دوڑ کر اپنی جان بچا لے جائے یا اگر لڑائی ہو جائے اور مار پیٹ کی نوبت آ جائے تو وہ اس صورت میں بھی کسی قلبی کمزوری کا اظہار نہ کرنے پائے۔ یہ تو کلاہ گردہ کے درمیانی حصّے کے جوہرِ حیات کی افادیت کی تفصیل تھی۔ اب ذرا اس غدہ کے بالائی حصّے کے جوہرِ حیات کی افادیت کا حال بھی مُلاحظہ فرمائیے۔ اس کا کام یہ ہے کہ یہ دونوں معدنی اجزا یعنی سوڈیم اور پوٹاسیم کے تناسب کو قائم رکھتا ہے ان دونوں معدنی اجزا کا صحیح تناسب اگر ہمارے جسم میں نہ ہوگا تو ہمارا زندہ رہنا غیر ممکن ہے۔

بعض اوقات کلاہ گردہ کو دق کے جراثیم کی چھوت لگ جاتی ہے۔ یہ جراثیم ان گلٹیوں کو ناکارہ بنا دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جسم میں سے نمک (جن میں سوڈیم بھی ہوتا ہے) زیادہ ضائع ہو جاتا ہے اور پوٹاسیم زیادہ رہ جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ شخص ایک مرتبہ ہی کمزور پڑ جاتا ہے اور خون کی کمی بھی اس کے جسم میں واقع ہو جاتی ہے۔ جلد کَتھیا جاتی ہے اور انجام کار وہ جلد مرجاتا ہے۔ سنہ ۱۸۵۵ء میں اڈیسن نامی ایک شخص نے اس بیماری کے اصل سبب کو

(باقی صفحہ ۲۱ پر)

معدہ اور آنتوں میں ریاح

از [illegible] - ایم - ڈی

معدے اور آنتوں میں گیس [illegible] پیدا ہونے کے باعث مریض [illegible] حقیقت تو یہ ہے کہ [illegible] ساتھ [illegible] کو بھی پریشان ہونا پڑتا ہے۔ معمولی الفاظ میں نفخ اس حالت کو کہتے ہیں جب کہ آنتوں یا کسی جگہ گیس جمع ہو جاتی ہے۔ [illegible] ڈکاریں لیتے ہیں اور [illegible] ہیں، [illegible] صورت اختیار کر لیتا ہے [illegible] نہیں کرنے اور شدید نفخ پیدا کر سکتے ہیں۔

اکثر حالات میں یہ کیفیت [illegible] پھیلاؤ اور کھنچاؤ کا احساس پیدا کرتی ہے۔ اس [illegible] کا وہ دباؤ ہے جو پیٹ کے [illegible] پر پڑتا ہے۔ اس سے عسائے عصبی یعنی جوف معدہ کی دوہری [illegible] جھلی [illegible] اور معدہ و آنتوں اور ریڑھ کی ہڈیوں کے باعث داخلی درد پیدا ہوتا ہے جو عام طور پر مرکزی عصبی نظام کے ذریعے محسوس کیا جاتا ہے۔ لیکن بعض وقت جب ورم و التہاب کی حالت پیدا ہوتی ہے تو مریض شدید اور ناقابل برداشت درد و کرب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بعض آپریشنوں کے بعد بھی یہ انتہائی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔

بہ طبی سائنس کی عظیم الشان [illegible] اس لیے توقع کی جا سکتی ہے کہ بیماری کی ایک ایسی عام علامت کا بھی طرح مطالعہ کیا جا چکا ہوگا اور نفخ و ریاح کی پیدائش کے وہ تمام اسباب معلوم کر لیے گئے ہوں گے جن کا تعلق انفعال [illegible] ہے۔ لیکن مغرب میں اب تک اس تحقیقات کی طرف [illegible] توجہ نہیں کی گئی ہے، اور آنتوں میں گیس کے پیدا ہونے اور مقیم رہنے کے اسباب کی مکمل معلومات [illegible] پھر بھی پچھلے چالیس پچاس سال میں اس [illegible] کے مختلف پہلوؤں پر جو طبی لٹریچر شائع ہوا ہے اس پر ایک نظر ڈالنے سے اس عام اور تکلیف دہ بیماری کے چند اسباب و حالات کافی طور پر سمجھے جا سکتے ہیں۔

شکمی و معدی نفخ

ہمیں پہلے اُن مفروضوں کو دیکھنا چاہیے جنھیں ماہرین کی سند حاصل ہے۔ انسان کے معدے میں ہمیشہ گیس کی ایک مقدار موجود رہتی ہے، جو معتدل حالات میں پچاس مکعب سنٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہوتی۔ سینکڑوں آدمیوں کے [illegible] سے معلوم ہوا کہ اس گیس کے [illegible] معدے کا وہ اوپری حصہ ہے جو دہن معدہ کے قریب ہے۔ [illegible] مقدار اس لائق نہیں ہوتی کہ نفخ یا تکلیف کا باعث ہو۔ کبھی کبھی ڈکاروں کے ذریعے یہ گیس خارج بھی ہوتی رہتی ہے۔ [illegible] معدہ جتنا زیادہ گول ہوتا ہے اس میں گیس کی معمولی مقدار بھی کبھی کبھی زیادہ اذیت رساں ہو جاتی ہے۔

بہر کیف، کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کو معدے کی گیس دائم ستاتی ہے اور وہ غیر معمولی تواتر کے ساتھ ڈکاریں لیتے رہتے ہیں۔ میرے پاس ایسے مریض بھی آئے ہیں جنھوں نے میرے سامنے متواتر ڈکاریں لینے کا مظاہرہ کرتے ہوئے یہ ثابت کیا ہے کہ اُن کی "گیس مشین" بے اندازہ اور مسلسل طریقے پر عمل کرتی ہے۔ یہیں پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ وہ کون سی چیز ہے جو معدے میں ہر وقت گیس کی اتنی بڑی مقدار جمع کرتی رہتی ہے؟ لیبوریٹری میں اور فلوروسکوپ کے پردے کے پاس مریضوں کو لے جا کر متعدد تجربات سے یہ ثابت کیا جا چکا ہے کہ مسلسل ڈکاریں لینے والے آدمی اس جماعت کے لوگ ہیں جو ہر وقت شعوری یا غیر شعوری طریقے پر ہوا پیتے رہتے ہیں۔ یہی وہ ہوا ہے جو ڈکاروں کے ذریعے سے خارج ہوتی رہتی ہے۔

مگر دیکھا گیا ہے کہ اکثر مریضوں کو اس بات کا یقین نہیں ہوتا، اور وہ اپنے اس "خارجی" عمل کو معدے کی داخلی خرابی سمجھنے پر اصرار کرتے ہیں۔ کچھ روز ہوتے کنڈا کے ایک مشہور طبیب نے، جو مختلف قسم کے معدوں کا مطالعہ کر رہے تھے، ایک ایسے مریض کے متعلق رپورٹ پیش کی تھی جو شدید تکلیف میں مبتلا تھا، سانس لینے کے لیے پریشان تھا اور ہانپ رہا تھا

جوان اور تن درست اشخاص کی آنتوں میں فُضلہ کی بوسیدگی موجود ہو مگر وہ کوئی نفخ پیدا نہیں کرتی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بعض دوسرے عناصر بھی ہیں جو ریاح کے غیر معمولی اجتماع کا باعث ہوتے ہیں۔

اس موضوع پر جدید لٹریچر کا مطالعہ یہ بتاتا ہے کہ آنتوں کی پیچ دار اور غیر ارادی اعصابی حرکت جب سُست ہوتی ہے یا رُک جاتی ہے تو گیس پیدا ہونے لگتی ہے، اور بڑی تعداد میں ریاح کا اجتماع ہو جاتا ہے۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ اخراج ریح کے بعد یا اجابت کے بعد نفخ کی تکلیف باقی نہیں رہتی۔ اس سے ہم یہ نتیجہ صحیح طور پر نکال سکتے ہیں کہ قبض کا ہونا بھی ریاح اور امعائی نفخ کا باعث ہوتا ہے لیکن دوسری طرف یہ بھی بتا دینا ضروری ہے کہ اسہال یا جُلاب سے بھی کبھی گیس کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

دوسرا سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر امعائی حرکت سے سُست ہو جانے سے گیس پیدا ہوتی ہے تو اس بارے میں اس کا عضوی عمل کیا ہے؟ اس امر کی تجرباتی شہادتیں موجود ہیں کہ گیس کا بہت سا حصّہ خون سے خارج ہو کر امعا میں داخل ہوتا ہے۔ تجرباتی جانوروں میں جب امعا کے کسی خم کو باندھ کر بند کر دیا جاتا ہے تو اس خم کے اندر گیس اسی وقت جمع ہوتی ہے۔ جب دورانِ خون بھی مسدود کر دیا جاتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ شریانی خون سے جو گیس اس امعائی خم کے اندر نکلتی ہے وہ پھر رگوں میں جذب ہو کر کہیں اور نہیں جاتی بلکہ وہیں جمع ہو جاتی ہے۔

چوں کہ چھوٹی آنتوں میں قولون کی بہ نسبت دورانِ خون کہیں زیادہ ہوتا ہے اس لیے اوّل الذکر میں گیس زیادہ تیزی سے دوبارہ جذب ہوتی ہے، اور قولون میں بہت کم جذب ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ ایکس ریز ی معائنہ چھوٹی آنتوں میں گیس کا اجتماع بہت شاذ و نادر ہی ظاہر کرتا ہے۔ اسی سے یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ قلب کی بیماری اور دورانِ خون کی ہر خرابی کے ساتھ ساتھ پیٹ میں نفخ پیدا ہو جاتا ہے۔

لیکن یہ بھی ظاہر ہے کہ دورانِ خون بڑی حد تک اُن عصبی حرکتوں پر موقوف ہے، جو پورے اعصابی نظام پر سفر کرتی رہتی ہیں۔ یہ باہمی تعلق و انحصار آسانی سے ان لوگوں میں دیکھا جا سکتا ہے جن کا چہرہ جذباتی توازن میں ذرا نقص پیدا ہوتے ہی سُرخ یا سپید ہو جاتا ہے۔ یہی سُرخی اور سپیدی ان لوگوں کے امعائی رتبہ کے خون کی شریانوں میں بھی پیدا ہوتی ہے جن کے جذبات غیر متوازن اور مُتلوّن ہوتے ہیں۔

ریاح کی تکلیف میں رہنے والے مریضوں کا مُعائنہ اور علاج کئی سال تک کرنے کے بعد میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ ان لوگوں میں اکثر و بیشتر عصبی عنصر ہی غالب رہتا ہے اس صورتِ حال کو دیکھ کر ہمیں اس امر پر یہ غور کرنا پڑتا ہے کہ کیا ایسا تو نہیں ہے کہ ریاح و نفخ کی پیداوار کے اسباب میں عصبی عنصر ہی سب سے زیادہ اہم ہے!

جن عناصر پر ریاحی تکلیف کی ذمے داری عائد کی جا سکتی ہے، اُن کی تفتیش میں ہم پھیپھڑوں کو بھی نظر انداز نہیں کر سکتے۔ جیسا کہ اوپر کہا گیا ہے جو گیس آنتوں سے خون میں جذب ہوتی ہے وہ پھیپھڑوں تک لے جائی جاتی ہے اور وہاں سے عمل تنفّس کے ذریعے سے خارج ہوتی ہے۔ اس لیے جب پھیپھڑے مریض ہو جاتے ہیں۔ اور اُن کے ذریعے دورانِ خون میں نقص پیدا ہوتا ہے تو مریضوں کی آنتوں میں نفخ کے آثار زیادہ نمایاں طور پر پائے جاتے ہیں۔ نمونیا اور دوسری پھیپھڑوں کی بیماریوں میں، اور اُن عصبی مریضوں میں بھی جو ضیق النفس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ صورتِ حال اکثر دیکھی جاتی ہے۔

نفخ امعا کا ایک دوسرا سبب جو اچھی طرح ثابت ہو چکا ہے وہ نشاستہ والی غذاؤں کا مکمّل طور پر ہضم نہ ہونا ہے۔ اسی سبب سے اطبا ایسے مریضوں کے لیے وہ غذائیں تجویز کرتے ہیں جن میں نشاستہ اور شکر کی مقدار کم ہوتی ہے۔ یہ صحیح ہے کہ جب شکری غذائیں اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور قولون تک پہنچ جاتی ہیں تو جراثیم اُن پر فوراً حملہ کر دیتے ہیں اور گیس پیدا ہونے لگتی ہے۔ لیکن ایک مشہور ماہر کا خیال ہے کہ نشاستہ سے زیادہ اہمیت "سیلولوز" کو حاصل ہے۔ اس لیے کہ اگر کھانا پکانے اور چبا کر کھانے سے نباتاتی خلا یا قابلِ ہضم نہ بنیں گے تو صرف یہی نہیں کہ امعائی مادّوں میں غیر ہضم شدہ نشاستہ کی بڑی مقدار جمع ہو جائے گی بلکہ ان میں غذاؤں کے ایسے تودے بھی ہوں گے جو عمل انجذاب اور امعائی حرکت میں رُکاوٹ پیدا کریں گے مزید برآں آنتوں کے ورم کے متعلق بھی یہ خیال کیا گیا ہے کہ اس سے نفخ پیدا ہوتا ہے۔ مگر یہ بات ابھی پایۂ تحقیق کو نہیں پہنچی ہے۔

علاج

اس مرض کے علاج میں پہلا کام یہ ہونا چاہیے کہ

کسی ماہر طبیب سے مشورہ کیا جائے۔ اچھے مطالعے اور کامل جسمانی معائنے کے بعد طبیب اس امر پر غور کرے گا کہ اس کا کوئی عضوی سبب موجود ہے یا نہیں۔ اگر ہو تو سب سے پہلے اسی سبب کو دور کرنا ضروری ہوگا۔ اس سے غفلت برتنے کا نتیجہ اکثر بہت خراب ہوتا ہے۔

اگر مریض کو قبض کی شکایت ہے، تو جہاں تک ممکن ہو اس کو دوائی اور قدرتی طریقے پر دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے مریض کو چاہیے کہ صبح کے کھانے سے ایک گھنٹے پہلے ایک گلاس یا دو گلاس پانی میں لیموں کا تھوڑا سا عرق ڈال کر پی لیا کرے اس سے آنتوں کا عمل اعتدال پر آجائے گا اس کے علاوہ مریض کو دن بھر میں کھانوں کے درمیان چار پانچ گلاس پانی پینا چاہیے۔ زیادہ شدید مرض کی صورت میں ایک یا دو چمچے روغن بادام بھی رات کو سونے سے پہلے پی لینا چاہیے

ریاح کے علاج کا کوئی بھی طبی پروگرام دوسرے امراض کے علاج کی طرح ہر مریض کی انفرادی حالت پر موقوف ہوگا یعنی اس میں مختلف طبائع اور قوی کا خیال رکھنا ہوگا مگر اس سلسلے میں ایک عام ہدایت یہ دی جاتی ہے کہ ریاح کے مریضوں کو بھی کرم کلا، سیم کے خشک بیج، مٹر، کھیرا، ککڑی اور دوسری بادی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔ یہ چیزیں آب حد معدے اور آنتوں میں ہیجان پیدا کرتی ہیں علاوہ ازیں ہر لقمہ کو پیسے بہت اچھی طرح چبا لینا چاہیے۔ زیادہ مقدار میں غذا کھانا، تیزی سے کھانا اور زیادہ رات گئے کھانا کھانا ترک کر دینا چاہیے کبھی ضرورت ہو تو تھوڑی مقدار میں حقنہ لینے سے ریاح کی تکلیف میں افاقہ ہو جائے گا مگر اس کا عادی ہونا اور بار بار حقنہ نہیں لینا چاہیے۔ جہاں تک ورزش کا تعلق ہے طبیب خود ہی مریض کی حالت کے مطابق ورزش تجویز کر دے گا، جس میں تنفس کی ورزش بھی شامل ہوگی۔

عصبی دباؤ اور جذباتی ہیجان کو ہمیشہ روکنا چاہیے دماغ اور عصب کو آرام و سکون کی حالت میں رکھنے سے خاطر خواہ فائدہ ہوگا۔ یہ پرانا مقولہ اس بیماری میں بھی صحیح ہے کہ مرض کی علامتوں کے ساتھ مریض کا بھی علاج ہونا چاہیے اور یہ وہ کام ہے جو کسی ماہر طبیب ہی کے ہاتھوں انجام پا سکتا ہے۔ جہاں تک امن و سکون حاصل کرنے کا تعلق ہے میں نے تو یہ دیکھا ہے کہ علاج کے ساتھ ساتھ سب سے بڑے حکیم یعنی خدا سے دعائیں کرنا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر ریاح کی پیدائش نمونیا یا کسی قلبی امراض کے ساتھ ہو، تو ماہرانہ طبی مشورہ اور بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ لیکن اوپر کی تمام باتیں سمجھنے کے بعد مریض اپنے علاج کے سلسلے میں طبیب کے ساتھ زیادہ تعاون پیش کر سکے گا۔

بقیہ مضمون صـ ۱۷

بقیہ مضمون صـ ۱۷

پالیا تھا۔ اس وقت سے اس بیماری کا نام ہی عارضہ ایڈیسن پڑ گیا۔ لیکن اب سے چند سال قبل تک اس مرض کا کوئی علاج دریافت نہیں ہوا تھا۔ جو بھی اس مرض میں مبتلا ہو جاتا تھا بس مر کر ہی اس کو چھٹکارا ملتا تھا۔ ابھی حال ہی میں سائنس دانوں نے گوشت کے لیے ذبح ہونے والے بیلوں کے غلاف گردہ کا جوہر حاصل کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ اس جوہر کے روزانہ انجکشن اس مرض میں کام آ ثابت ہوئے ہیں۔

آخر میں ایک اور غدہ کا ذکر کروں گا۔ یہ لبلبہ کے ایک سرے پر واقع ہوتا ہے۔ اس کا ہارمون (جوہر حیات) بھی براہ راست خون میں شامل ہوتا ہے۔ یہ بہت سے چھوٹے چھوٹے خلیوں کا مجموعہ ہے۔ اس میں جو یہ جوہر حیات نکلتا ہے اسے انسولین کہتے ہیں۔ اس کا کام یہ ہے کہ یہ انسانی جسم میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے۔

ہاتھ پیر کی انگلیوں کے درمیان۔ پیٹ پر جنسی اعضا پر۔ لیکن شدت کی صورت میں مرض تمام جسم میں عام بھی ہو سکتا ہے جسم پر باریک دانے ہو جاتے ہیں جن سے رطوبت نکل کر مرض کو دوسری جگہ اور دوسرے انسانوں تک مرض کو پہنچا دیتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ مرض متعدی بھی ہے۔ لہذا آپ کو احتیاط برتنی چاہیئے کہ آپ کے کپڑے کوئی دوسرا استعمال نہ کرے

جہاں تک علاج کا تعلق ہے آپ کو فوراً سبزیوں کا شوربہ استعمال کرنا شروع کر دینا چاہیئے۔ غذا میں بھی سبزیوں کو اہمیت حاصل ہونی چاہیئے۔ سنگترے اور دوسرے رس دار فواکہ بھی استعمال کرنے چاہییں۔ دوا کے طور پر کوئی اچھی قسم کی مصفی خون دوا شروع کر دیں۔ اتنا کرنے کے بعد مقامی علاج کرنا چاہیئے۔ اس کے لیے حسب ذیل اصول پر عمل کیجیے

رات کے وقت جسم پر گرم پانی ڈالیں اور جسم پر خوب اچھی طرح صابن ملیں۔ اور اس کے بعد معمولی گرم پانی کے ٹب میں اگر ممکن ہو تو نیم کے پتے پانی میں جوش دیں اور اسے چھان کر ٹب میں ڈال دیں اور اس میں داسے ۲۰ منٹ تک بیٹھ جائیں اس کے بعد تمام جسم کو خصوصاً ان حصوں کو جو متاثر ہیں سخت کھردرے قسم کے تولیے سے یا برش سے رگڑ ڈالیں۔ گو یہ عمل تکلیف دہ ہے، لیکن ایسا کرنے سے وہ حصے کھل جاتے ہیں جہاں خارش کا مواد ہو اور جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس کے بعد پھر پانی میں بیٹھ جائیں اور دو تین منٹ کے بعد نکل آئیں۔ جسم کو نرم تولیے سے خشک کریں اور اب جسم پر مرہم سفیدہ جست، نیم کا تیل، زیتون کا تیل یا کوئی عمدہ مرہم یا تیل مل لیں۔ کپڑے پہن کر بستر میں چلے جائیں۔ صبح غسل نہ کریں۔ رات کو پھر وہی عمل کریں اور چار رات اسی طرح کریں۔ پانچویں دن حسب معمول غسل کیا جا سکتا ہے۔

ان چار دنوں میں یقین ہے کہ مرض کے جراثیم ہلاک ہو جائیں گے۔ اور غذا اور مصفی خون ادویہ خون کو قوی کر چکی ہوں گی اور آپ اس مرض سے نجات پا لیں گے۔

آپ کو حسب ذیل احتیاطیں کرنی چاہییں۔

(۱) چار دن تک کپڑے تبدیل نہ کریں۔ اور پانچویں دن ان کپڑوں کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں تاکہ جراثیم ہلاک ہو جائیں، اور مرض دوسروں تک نہ پہنچ سکے۔

(۲) غلاف تکیہ، کمبل، چادر وغیرہ کو بھی اگر پانی میں ڈالا جا سکے تو مناسب ہے لیکن یہ ممکن نہ ہو تو ان پر گرم استری پھیر دینی چاہیئے۔ گرمی سے جراثیم ہلاک ہو جائیں گے۔

مچھلی کا تیل

سوال:- شارک لور آئل یا کاڈ لور آئل پینے کے زمانے میں کن کن چیزوں سے پرہیز لازم ہے اور کن کن چیزوں کا استعمال بڑھا دیا جائے تاکہ پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکے؟ دودھ کے متعلق آپ کی کیا رائے ہے؟ (خریدار ۹۵۳)

جواب:- شارک لور آئل یا کاڈ لور آئل کو ایک مفید اور صحت بخش چیز کی حیثیت سے استعمال کیا اور کرایا جاتا ہے۔ یہ کسی حالت میں بھی مضر نہیں ہے بشرطیکہ طبیعت اسے قبول کرے اور اسے صحیح مقدار میں استعمال کیا جائے۔ ظاہر ہے کہ ایسی حالت میں اس کے دوران استعمال میں کسی قسم کے پرہیز کا کوئی سوال ہی نہیں پیدا ہوتا اور نہ کوئی پرہیز معلوم ہے۔ اور نہ یہی ضروری ہے کہ دوران استعمال میں کسی خاص غذا کا اہتمام کیا جائے۔ مچھلی کے تیل کے استعمال کا اچھا زمانہ سردیوں کا موسم ہے۔ اسے دودھ میں ڈال کر بھی پیا جا سکتا ہے۔ کسی پھل کے رس میں بھی اور بلا کسی چیز کے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مچھلی کے تیل کے انتخاب میں بھی خاصی احتیاط کی ضرورت ہے۔ میری رائے میں مچھلی کا وہ تیل جو بالکل خالص ہو (کسی کیمیائی ذریعے سے اسے صاف نہ کیا گیا ہو) اور خوشبو والا ہو سب سے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

ورزش اور غذا

سوال:- لوگوں میں یہ خیال پھیلا ہوا ہے کہ سخت قسم کی ورزش کرنے والے کو دودھ، مکھن اور گھی کافی کھانا چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو ورزش نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ یہ کہاں تک صحیح ہے۔ اس کے ساتھ ہی اتنا اور بتا دیجیے گا کہ کالج کے لڑکوں کے لیے، جو کافی ورزش کرتے ہیں اور ڈنڈ بیٹھکیں لگاتے ہیں کس قسم کی خوراک استعمال کرنی چاہیے؟

(زاہد حسنین۔ لدھیانہ)

جواب:- سب سے پہلے تو یہ طے کرنا ہے کہ سخت قسم کی ورزش کس مقصد کے لیے کی جا رہی ہے۔ اگر سخت ورزش کا مقصد جسم کے بڑھتے ہوئے وزن اور چربی کو کم کرنا ہے تو دودھ، گھی اور مکھن کی جسم کو بالکل ضرورت نہیں ہے۔ چربی تو

جسم میں پہلے ہی موجود ہے، اسے کم کرنا ہے۔ مکھن اور گھی کھا کر بڑھانا نہیں ہے۔ لیکن اگر سخت ورزش وزن بڑھانے اور صحت حاصل کرنے کے لیے کی جا رہی ہے تو ایسی صورت میں دُودھ، گھی اور مکھن کی ضرورت اور افادیت سے کسی طرح انکار نہیں کیا جا سکتا۔ دُودھ نہ صرف ایک مکمل غذا ہے بلکہ یہ دل کے عضلات کو قوت دینے والا ایک قدرتی سیال ہے۔ سخت ورزش کے بعد دُودھ جسم کے لیے ایک نعمت سے کم حیثیت نہیں رکھتا۔ جسم کی حرارت قائم رکھنے کے لیے مکھن اور گھی کا استعمال بھی لازمی ہے۔

کالج کے لڑکوں کے متعلق نہ معلوم آپ کو کس طرح یہ خوش فہمی ہوگئی کہ یہ حضرات کافی ورزش کرتے ہیں اور ڈنڈ بیٹھکیں لگاتے ہیں۔ ہمارا تو مشاہدہ یہ ہے کہ ان حضرات کو کھانے، سونے اور امتحان کے دنوں میں پڑھنے کے سوا کچھ آتا ہی نہیں۔ بہرحال چند نیک بخت ایسے ضرور ہوتے ہیں کہ رات کو جلد سو جاتے ہیں اور صبح جلد بیدار ہو جاتے ہیں اور ٹہلنے، ورزش کرنے نکل جاتے ہیں۔ یہ لوگ ناشتے میں دودھ مکھن، غذا میں سبزیاں اور مناسب گوشت اعتدال کے ساتھ کھائیں تو یہ ان کے لیے کافی ہوگا۔

میں اس کا قائل نہیں ہوں کہ طالب علم سخت قسم کی ورزش کریں اور گاما یا امام بخش بننے کی فکر میں لگ جائیں۔ صبح کا ٹہلنا اور کوئی دوسری ہلکی ورزش کر لینا بہت کافی ہے۔ ان کی صحت کو قائم رکھنے کے لیے اس سے زیادہ ورزش کی ضرورت نہیں ہے۔

خالص گھی تو آج کل "پرابلم" بن چکا ہے۔ کچھ دن کے بعد "حیاتین آمیز" بناسپتی ہی کھانے کو ملے گا۔ اس سے بہتر ہے کہ مکھن پر زیادہ زور دیا جائے کہ اب تک بعض ڈیریاں اچھا مکھن بھی تیار کر لیتی ہیں لیکن یہ بھی کچھ دن ہی کی بات معلوم ہوتی ہے۔ اس کے بعد "بناسپتی مکھن" بھی مارکیٹ میں آنے والا ہے۔ خدا خیر کرے۔

ضبطِ تولید کا مکمل نسخہ

سوال :- میں یہ معلوم کر کے بہت خوش ہوں گا کہ ضبطِ تولید کا مکمل نسخہ یا ترکیب کیا ہے۔ آپ کا تشفی بخش جواب بہت سے لوگوں کو کش مکش سے بچائے گا۔

(خریدار $\frac{٦٥}{٣}$)

جواب :- میری رائے میں تو کثرتِ اولاد کی بنیادی وجہ عورتوں کی کم زوری ہے جو انھیں تحفتہً مردوں سے ملتی ہے۔ پیرویٔ مغرب انھوں نے اس شدت سے کی کہ انگریزوں کو بھی مات کر دیا۔ راتوں جاگے، شراب اور کباب اُڑائے، ڈانس کیے، سگرٹ کے نیلگوں دُھوئیں سے کھیلے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ قدرت کے قاعدوں اور ضابطوں کو فراموش کر بیٹھے۔ اچھی غذا کا دھیان نہ ورزش کا خیال۔ نیند کی فکر نہ صحت کے دوسرے اصول کا ہوش۔ سینما گھر تفریح گاہ بن گئے۔ اور فلمیں کیسی؟ سب ہیجان پیدا کرنے والی اور مخربِ اخلاق۔ نہ معلوم کیا کیا کرتے پھرتے ہیں۔ نتیجۃً کامل صحت سے محروم ہیں اور مقوی باہ دوا فروشوں کے خریدار اور ممسک و ملذذ دواؤں کے دل دادہ اور ضرورت مند۔ گھر کی عورتوں کا ان کو خیال نہیں اور خیال ہے تو کم زوری اور ناطاقتی کی وجہ سے ان کی خواہشات کو پورا نہیں کر سکتے۔

یہ تو حال ہے اُس طبقے کا جو تہذیبِ نو کا علم بردار ہے اور جسے عرفِ عام میں امیر و رئیس کہا کرتے ہیں۔ اب رہے غریب تو ان کا حال بھی دگرگوں ہے۔ امیر طبقہ اگر سائنٹفک فاقہ کشی کا شکار ہے تو یہ بیچارے روٹی سے محروم ہیں۔ آرام کو یہ جانتے نہیں۔ صبح سے شام اور رات تک نوکری کرتے ہیں اور گھر آکر پڑ رہتے ہیں۔ ان لوگوں کی تفریح کے مقامات دو ہیں۔ سینما گھر یا حُسن بازار اور پھر ان کی اپنی بیوی — افراط و تفریط کا یہاں بھی دَور دورہ ہے۔ رئیس جس طرح عادات بد کے شکار نظر آتے ہیں یہ بھی ان سے پیچھے نہیں ہیں اور بالآخر اشتہاری دوا فروشوں کے بڑے مستقل خریدار بنے ہوئے ہیں۔

امیر ہوں یا غریب دونوں طبقوں میں مردوں کا ایک ہی حال ہے۔ دونوں مکمل طور پر عورت کے بھڑکائے ہوئے جذبات کی تسلی کرنے سے قاصر ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج جس طرح ۹۹ فی صدی مرد ضعفِ باہ کا شکار ہیں اسی طرح ۹۹ فی صدی عورتیں رحم کے طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہیں۔ کسی کا رحم کم زور ہے تو کوئی سیلانِ رحم کی شکار ہے۔ کوئی ایام کی بے قاعدگی کا نشانہ ہے تو کوئی کثرتِ حیض میں گرفتار۔ سب امراض کا انجام رحم کی کم زوری ہے اور سب جانتے ہیں کہ کم زور رحم نطفہ قبول کر لینے کی شدید استعداد رکھتا ہے۔ ذرا پہلے زمانے کی عورتوں کی تاریخ پر نظر ڈالیے،

آپ کو معلوم ہوگا کہ کثرتِ اولاد اُس زمانے میں نہیں تھی اس کی وجہ محض یہ تھی کہ عورتیں ہر لحاظ سے قوی اور صحت مند تھیں۔ اُن کے رحم نُطفہ قبول کرنے کے لیے ہر وقت تیار نہیں رہا کرتے تھے۔

کیا آپ کے نزدیک آبادی کے بڑھنے کے مسئلے کا حل ضبطِ تولید ہی ہے؟ اگر آپ اسے ہی صحیح حل سمجھتے ہیں تو میں کسی طرح آپ کے ساتھ اتفاقِ رائے نہیں کر سکتا۔ ضبطِ تولید کے آلی ذرائع اب تک ہر حیثیت سے ناکام ہیں اور ایسے ذرائع ہمیشہ ناکام رہیں گے کیوں کہ ان کی وجہ سے قدرت اور خلافِ فطرت کام کرنے کے لیے انسان مجبور ہوتا ہے جس کے نتیجے میں صحت کی تباہی کے سوا کچھ اور حاصل نہیں ہوتا۔

اس مسئلے کا (اگر یہ واقعتہً مسئلہ ہو) صحیح حل قوم کی صحت و اخلاق کی تعمیر ہے۔ ہمارے اسکولوں میں اخلاقیات کے سبق کا اہتمام ہونا چاہیے۔ ہمارے بچوں کی تعلیم صحیح اصول پر ہونی چاہیے۔ مخربِ اخلاق فلموں اور کتابوں کو قانوناً بند کر دینا چاہیے، تاکہ ہمارے نوجوان جوان صالح بن کر معاملاتِ دُنیا میں قدم رکھیں۔ دین اور دُنیا کو سمجھنے والے ہوں اچھائی برائی میں تمیز کرنے کی ان میں صلاحیت ہو۔

افسوس ہے کہ مجھے ضبطِ تولید کا مکمل نسخہ اور ترکیب سوائے ضبطِ نفس کے اور کچھ نہیں معلوم۔

مُونگ پھلی

سوال:۔ مُونگ پھلی کو ہم ہندُستانی بہت بُرا سمجھتے ہیں اور مقامات کی تو میں کہتا نہیں، لیکن دہلی اور پنجاب میں لوگ اسے سینکڑوں امراض کا سبب گردانتے ہیں۔ ایسے مزے کی چیز اور اسے اتنا بُرا کہا جائے، کچھ عجیب سی بات ہے۔ کیا آپ مُونگ پھلی کے متعلق کچھ معلومات بہم پہنچا سکیں گے؟

(محمد احمد۔ دہلی)

جواب:۔ آپ کا خیال صحیح ہے کہ دہلی اور پنجاب میں خاص طور پر، ویسے دوسرے صوبوں میں بھی مُونگ پھلی کا شمار بہت حقیر خشک میووں میں ہے۔ غریب لوگ ہی استعمال کرتے ہیں، لیکن ڈرتے ڈرتے مبادا گرمی خشکی کر دے اور خُون کو جلا دے۔ واقعہ یہ ہے کہ اسے بہ نظرِ حقارت دیکھنے کی وجہ زیادہ تر یہ ہے کہ یہ سستا میوہ ہے اور "فروٹ مرچنٹس" کی شان دار دُکانوں کی بجائے بے چارے بھڑبھونجوں کی دُکانوں پر دستیاب ہوتا ہے۔ مونگ پھلی دراصل امریکا کی پیداوار ہے لیکن اب ہندُستان میں اس کی کاشت وسیع پیمانے پر ہونے لگی ہے۔ ابتدا میں ہندُستانی گورے لوگوں سے نامانوس تھے اور ان کی ہر ادا کو بہ نگاہِ نفرت دیکھتے تھے۔ اس لیے ممکن ہے کہ مُونگ پھلی سے نفرت اسی وجہ سے کی جاتی ہو کہ یہ امریکا کا میوہ تھا۔ ایک ٹماٹر کی ہی مثال لے لیجیے۔ اس بے چارے کو ہندُستانیوں نے بڑا حقیر سمجھا۔ یہ بے چارہ بھی اُس وقت مقبول ہوا کہ جب "حیاتینی خبط" کافی پیدا ہو چکا تھا اور ٹماٹر کو حیاتین کا اچھا ذخیرہ تسلیم کر لیا گیا۔ لیکن آپ کو یہ سُن کر بڑی مسرت ہوگی کہ اب ہندُستان میں بھی مُونگ پھلی کے اچھے دن آگئے ہیں۔ بڑے اور گرانڈ ہوٹلوں میں اب مُونگ پھلی چائے کے ساتھ بڑے اہتمام سے پیش کی جانے لگی ہے اور وہ مغرب زدہ اور اُمرا جن کو اس کے نام سے کھانسی، زکام اور خون خراب ہونے کی شکایت ہو جاتی تھی، چائے کے ساتھ بڑے مزے لے لے کر اسے کھانے لگے ہیں۔

امریکا کا ایک رسالہ ان معلومات کا ذمے دار ہے کہ مُونگ پھلی میں حیاتین الف، ب اور فاسفورس اور کیلسیم اور فولاد اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ اجزا صحت کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ اگر یہ بیان صحیح ہے تو اعتدال کے ساتھ مُونگ پھلی کا استعمال مفید ہے اور صحت بخش۔

صحت نہایت خستہ ہے

سوال:۔ میری عمر اس وقت ۳۰ سال سے زیادہ نہیں ہے لیکن میری صحت نہایت خستہ ہے۔ کئی سال سے کسی نہ کسی شکایت میں مبتلا رہتا ہوں اور اب یہ حالت ہوگئی ہے کہ مجھے دیکھ کر کوئی پچاس ساٹھ سے کم عمر کا نہیں بتائے گا۔ شروع شروع میں مجھے تھکن رہنے لگی۔ بلا کسی معلوم سبب کے میں ہمیشہ تھکا تھکا سا محسوس کیا کرتا تھا۔ صبح اُٹھنے کے بعد بھی تھکن بدستور رہتی تھی۔ اس کے بعد کبھی کبھی سوءِ ہضمی کی شکایت رہنے لگی اور اب تو یہ کیفیت ہے کہ جو کچھ کھاتا ہوں چھاتی پر رکھا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ میری بینائی بہت اچھی تھی لیکن اب آنکھ کے ڈھیلے میں مرچیں لگنے کا عارضہ ایسا لگا ہے کہ سخت کوفت ہوتی ہے۔ ڈاکٹروں نے مشورہ دیا کہ عینک لگانے سے

یہ تکلیف جاتی رہے گی لیکن افسوس کہ عینک لگانے کے بعد بھی مجھے اس تکلیف سے نجات نہیں ملی

ابھی آنکھوں کی اس تکلیف کو آرام نہیں ہوا تھا کہ صبح کے وقت میرے ٹخنے سوجنے لگے اور شام تک میری پنڈلیوں پر بھی اس کا اثر ہو گیا۔ گرمی ہیں تو میں جسمانی لحاظ سے اور بھی کم زور ہو جاتا ہوں اور امتلا کی ایک نئی شکایت ہونے لگی ہے۔ جاڑے میں ذرا باہر نکلا اور کھر کھری لگی میں روغنی اور میٹھی چیزیں ہضم نہیں کر سکتا۔ میرے چہرے اور کمر پر دانے دانے سے ہونے لگے ہیں۔ امتلا ہمیشہ کھانا کھانے کے بعد ہوتا ہے اور کبھی کبھی کھانا کھاتے کھاتے شروع ہو جاتا ہے۔ اور مجھے دسترخوان سے بغیر کھانا کھائے ہی اُٹھ جانا پڑتا ہے۔

اب تک میں نے اپنے سلسلے میں تین ڈاکٹروں سے مشورہ کیا ہے۔ میرے خون، پیشاب اور پاخانے کا بھی امتحان کیا گیا ہے۔ ان تینوں ڈاکٹروں نے مجھے دیکھ کر یہی بتایا کہ میرے جسم میں بظاہر کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ نظامِ ہضم کا ایکس رے لیا گیا تو اس سے فقط اتنا پتہ چلا کہ میری آنت بعض جگہ سے سکڑی ہوئی ہے اور بعض جگہ سے پھیلی ہوئی ہے لیکن وہ ڈاکٹر جس کو میں نے ابھی حال میں دکھایا ہے کہتا ہے کہ یہ کوئی خاص بات نہیں ہے جن لوگوں کی قولون ذرا حساس ہوتی ہے ان کی اندر سے یہ کیفیت ہو جاتی ہے چنانچہ قولون کی اس کیفیت کا تدارک کرنے کے لیے اس نے مجھے کھانا کھانے سے پہلے کچھ گولیاں کھانے کے لیے دیں۔ ان گولیوں سے آرام تو کیا ہوتا امتلائی کیفیت میں مزید اضافہ ہو گیا اور میرے دائیں ران کے جوڑ میں تکلیف بھی ہونے لگی۔ اب تھکن کی یہ کیفیت ہے کہ میں اپنے بالوں میں زیادہ دیر کنگھا یا برش بھی نہیں کر سکتا۔ ٹھیر ٹھیر کر کرتا ہوں، چلنا پھرنا میرے لیے دُشوار ہے۔ اکثر بستر پر لیٹا رہتا ہوں۔ نیند بہت کم آتی ہے۔

میں نے اپنا مفصّل حال آپ کو لکھ دیا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ خود میرا علاج کیجیے۔ اگر دوائیں مناسب سمجھیں تو دوائیں دیجیے۔ لیکن اگر آپ محض غذائی اور تدبیری علاج کو میرے لیے کافی سمجھیں تو اس کے متعلق تفصیلی ہدایات دیجیے۔ اگر "ہمدرد صحت" میں اس کا جواب دیر سے دیں تو مجھے آپ علیحدہ جواب دے کر ممنون فرمائیے کہ میں زندگی سے بے زار ہو گیا ہوں۔

(نعیم الحق گورکھپور)

جواب:۔ آپ کا مفصّل حال میں نے پڑھا۔ واقعی آپ نے کافی تکلیف اُٹھائی ہے۔

میرے نزدیک آپ کے جسم میں فاسد مادوں نے یہ صورتِ حال پیدا کر رکھی ہے۔ خون کا کیمیائی توازن بالکل خراب ہو گیا ہے جس کی وجہ سے آپ کو مختلف عوارض نے گھیر لیا ہے۔ سرِ دست میں آپ کو تدبیری علاج بتاؤں گا لیکن میں کہہ نہیں سکتا کہ آپ کو جلد اس سے فائدہ بھی پہنچے گا یا نہیں۔ بہرحال اگر دواؤں کے استعمال کی ضرورت پڑی تو کچھ عرصے بعد پڑے گی۔ اس سے قبل آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ حسبِ ذیل تدابیر اختیار کریں اس سلسلے میں ایک عرض اور ہے وہ یہ کہ جو ہدایتیں دی جائیں ان پر سختی سے عمل کیجیے۔ ابتدا میں کچھ دقّتیں محسوس ہوں تو یہ نہ سمجھیے کہ آپ کو مشورہ غلط دیا گیا ہے اور جو ہدایتیں آپ کو دی ہیں وہ آپ کی قوّتِ برداشت سے باہر ہیں۔

اپنے کمرے میں صبح کے وقت کسی کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر گہرے گہرے سانس لیجیے۔ شروع میں کھڑے ہونے میں تکلیف ہو تو ۳۔ ۴ منٹ سے زیادہ کھڑے نہ ہوں۔ لیکن کوشش کر کے کھڑے ضرور ہوں۔ آپ کے ٹخنوں میں تکلیف تو محسوس ہو گی لیکن اس سے فائدہ بھی پہنچے گا اسی دوران میں اپنی ایک ایک ٹانگ آگے پیچھے دائیں بائیں جہاں تک پھیلائی جا سکے پھیلائیے۔

اس کے بعد مُلازم کی مدد سے گرم پانی سے نہلیے صابن یا کھلی سے جسم کو ملیے اور گرم ہی پانی سے اُسے دھو ڈالیے۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی کی ایک بالٹی اپنے اوپر ڈالیے اور ربڑ کے جھانویں سے جسم کو اچھی طرح ملوائیے اس سے دورانِ خون تیز ہو گا جو عصبی مریضوں میں عام طور پر سُست ہوتا ہے۔

نہانے سے فارغ ہونے کے بعد سنگترے کے رس کا بڑا گلاس پیجیے۔ اور بستر میں اچھی طرح اوڑھ لپیٹ کر لیٹ جائیے۔ مُنھ بہرحال کھلا رہنا چاہیے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کو پہلے ہی روز نیند آ جائے گی۔ اُٹھنے پر ایک گلاس پانی میں ایک نیبو کا رس ڈال کر پی لیجیے۔ آج کل سردی کا موسم ہے پانی ذرا سا گرم کر لیا جائے۔ اور کوئی غذا نہ کھائیے

دوسرے روز پھر اسی طرح کھڑکی کے سامنے گہرے گہرے سانس لیجیے ۔ ہاتھوں اور پیروں کو کبھی آگے اور کبھی پیچھے کرکے کچھ تھوڑی سی حرکت دیجیے تاکہ ان کی سستی دور ہو۔ گردن کو بھی اوپر سے نیچے اور پہلوؤں میں باقاعدہ حرکت دیجیے اور جب ذرا قوت آجائے تو آگے جھکنے اور پیچھے جھکنے کی بھی ورزش کیجیے ۔ اس کے بعد سنگترے کے رس کا ایک بھرا ہوا بڑا گلاس پی کر پھر بستر میں آرام کیجیے ۔ روزانہ دس منٹ سے پندرہ منٹ تک دھوپ میں بیٹھیے ۔

ایک تختہ بنوایئے جو بیس انچ چوڑا ہو اور ۶ فیٹ لمبا ہو اور موٹائی اس کی اتنی ہو کہ ایک پورے مرد کو سہار لے اس کے ایک سرے کو ایک کرسی پر یا کسی اور چیز پر رکھیے جس کی اونچائی دو فٹ ہو، اس پر چت لیٹیے ۔ اس طرح کہ آپ کا سر فرش کی طرف ہو۔ ہر مرتبہ جب بھی آپ لیٹیں پندرہ منٹ سے زیادہ نہ لیٹیے ۔ دن میں چار بار اس تختہ پر لیٹیے ۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے لیے یہ بہترین شے ثابت ہوگی۔ آپ کے چہرے اور گردن پر سے جھریاں کم ہونی شروع ہو جائیں گی اور چہرے پر رونق آنے لگے گی آپ کی آنتیں اور معدہ اپنی صحیح پوزیشن اختیار کرلے گا اور اس کے فعل کے تمام فتور رفتہ رفتہ جاتے رہیں گے ۔

تختہ پر بھی آپ پہلے یا دوسرے ہی روز سے لیٹنے لگیے ۔ چوتھے ہی روز آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے چڑھوں میں کوئی تکلیف باقی نہیں ہے۔ پانچویں روز باقاعدہ پھل اپنی غذا میں شامل کر لیجیے ۔ پانچ دن تک برابر پھلوں ہی پر رہیے اور کوئی اور غذا نہ کھایئے ۔ اس کے بعد دودھ، ترکاریاں، انڈا اور سالم اناج کا استعمال بلا تکلف شروع کر دیجیے ۔ بازاری کھانڈ یا چینی کا استعمال ترک کر دیجیے ۔ خالص شہد اور کشمش یا مویز منقے استعمال کیجیے ۔ گوشت کو ابھی ہاتھ نہ لگایئے ۔ دو ماہ بعد جب جسم سے تمام فاسد مادے خارج ہو جائیں تو پھر بکری کے گوشت کا شوربا پیجیے ۔ اگر پرندوں کا شوربا میسر آجائے تو وہ برا نہیں ہے اور ڈاکٹر صاحب کی گولیوں کے بجائے کھانا کھانے سے قبل ایک گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر پیا کیجیے اس سے آپ کی آنتیں صاف رہیں گی ۔ جلد ہی آپ کی صحت درست ہو جائے گی اور آپ ہر کھیل میں حصہ لے سکیں گے ۔

نوٹ:۔ اسے ریل کے ذریعے سے منگوائیے۔ اپنے شہر کا نام اور ریلوے لائن صاف لکھیے جس قدر بوتلیں درکار ہوں، ان کی قیمت کا **نصف** بذریعہ چیک یا منی آرڈر بطور پیشگی ضرور بھیجیے اور خط پر شباب ڈپارٹمنٹ ضرور لکھیے۔ تاکہ فوراً تعمیل ہوجائے۔ اگر آپ اپنی دوکان پر فروخت کرنے کے لیے منگوائیں تو ضرور لکھیے تاکہ تاجرانہ رعایت کی جائے۔ تاجر کم سے کم ۲۴ بوتلیں منگوائیں۔

تیار کردہ:۔ **ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز، دہلی**

شاہ جہاں کا دربار

سنہ ۱۶۴۸ء میں جب دہلی کا لال قلعہ اور جامع مسجد تیار ہو گئی تو ایک انجینیر نے شاہنشاہ سے سرِ دربار عرض کیا " اگر دشمن نے جامع مسجد میں توپیں چڑھا دیں تو قلعہ روئی کے گالے کی طرح اڑ جائے گا۔ قلعہ کے قریب اتنی اونچی عمارت بڑی فاش غلطی ہے"

وزیر اعظم نواب سعد اللہ خاں

نے جواب دیا "ہم دشمن کو جامع مسجد تک کیوں آنے دیں گے ہم تو اسے درۂ خیبر پر روکیں گے"

معجون شباب آور

کے استعمال سے آپ بھی اپنی کمزوری کو " درۂ خیبر" پر روک سکتے ہیں بیشتر اسکے کہ وہ آپکے جسم کو تباہ کردے۔ معجون شباب آور مقوی دل و دماغ و اعصاب ہے۔ اس سے جسم میں بے انتہا خون پیدا ہوتا ہے۔ کمزور نوجوان اس کے استعمال سے اپنی کھوئی ہوئی قوت حاصل کر سکتے ہیں اور وہ حضرات جنکی کمزوری عمر کی زیادتی کی وجہ سے ہو وہ بھی اس سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ قیمت فی شیشی (۲۰ دن کے لیے) پانچ روپے

ہمدرد دواخانہ، دہلی

غذائی علاج

(از مسٹر ایس۔ اے خالق، ایڈیٹر اخبار "رُپیہ"، چاوڑی بازار دہلی)

علمِ غذائیات آج ایک نئی شکل میں ہمارے سامنے ہے۔ لیکن جس وقت میں، یا میری طرح ہزارہا پچاس سالہ ناظرین بچے تھے، اُس وقت اگر کوئی آج کل کی باتیں کرتا تھا تو یہ مِراق کی علامت سمجھی جاتی تھی۔ اُس زمانے میں "پتھر ہضم اور لکڑ ہضم" کے اصول صحیح سمجھے جاتے تھے۔ بڑے بڑے نامور حکما اور وید یہ سمجھتے تھے کہ معدے کو سب کچھ ہضم کرنا چاہیے۔ گویا معدہ ایک سڑک کوٹنے کا انجن تھا، اس کے نیچے جو کچھ آجاتا، پس جاتا۔

اُس زمانے میں، اگر کوئی اپنے قیمتی گھوڑے کو صحیح قسم کا راتب نہیں دیتا تھا، یا خراب قسم کے چنے یا گھاس کھلاتا تھا، تو گھوڑے کے مالک کو اُس کے دوست چمٹ جاتے تھے، اور بے وقوف سمجھتے تھے۔ ہاتھیوں، گھوڑوں، دُنبوں، بکروں، مُرغوں، بٹیروں اور کبوتروں کو صحیح قسم کا راتب، گھاس، دانہ، چارہ اور گوندہ دینا ازحد ضروری سمجھا جاتا تھا، مگر آدمیوں کے لیئے یہی بات، بالکل غلط اور سراسر بے عقلی تھی!۔

بے شک اُس زمانے میں اتنی بات ضرور تھی کہ گھی دُودھ خالص ملتا تھا، مکانات ایک منزلہ تھے، شہروں میں صاف تازہ ہوا میسّر تھی، آج کل سربفلک عمارتوں نے تازہ ہوا کو روک دیا ہے۔ ٹرام، موٹروں، تانگوں، لاریوں سائیکلوں اور بسوں نے پیدل چلنا پھرنا چھُڑوا دیا ہے۔ بند کمروں میں، میزوں اور کرسیوں سے بندھے بیٹھے رہتے ہیں، اس لیے آج حفظانِ صحت اور غذائیات کا علم بڑا ہی ضروری ہو گیا ہے۔

جس قدر بے شمار چیزیں، آپ کو اپنا روزانہ کا کام انجام دینے اور موجودہ حالت سے ترقی کرنے میں مدد دیتی ہیں، اُن میں سب سے زیادہ اہم، اور سب سے زیادہ ضروری چیز آپ کی غذا ہے۔ آپ کے جسم اور دماغ کا ایک ایک ذرّہ اور ایک ایک "ایٹم" غذا ہی سے بنا ہے۔

بے شمار اَدھیڑ اور ضعیف لوگ اِس بات کی گواہی دے سکتے ہیں، کہ جب وہ نوجوان تھے، تو آئے دِن بیمار رہا کرتے تھے، نِت نئی بیماریاں اُن کو چمٹی رہتی تھیں۔ مگر جب وہ اَدھیڑ ہوئے، یعنی جب اُن کی "عقل داڑھ" ٹوٹ گئی، یا ہلنے لگی، تو اُن کو عقل آئی۔ اور اُنھوں نے کھانا "سیکھا" اُس کے بعد، پھر وہ ضعیفی میں، بالکل تن درست بھی رہے، اور اُنھوں نے بڑا نام اور دولت بھی پیدا کی۔

جو لوگ دُنیا میں بڑی ترقی کرنا چاہتے ہیں، اور کھانے کے معاملے کو، عام رواج، خاندانی روایات، اپنا خاص مذاق، بیوی، یا جاہل باورچی کی مرضی پر چھوڑ دینا چاہتے ہیں، وہ بڑی فاش غلطی کرتے ہیں۔ اُن کو خود بنفسِ نفیس اِس نہایت ضروری معاملے پر خاص الخاص توجہ کرنی چاہیئے۔

ایک پُرانا قصہ مشہور ہے کسی نے ایک حکیم سے پوچھا کہ کھانا کس وقت کھانا چاہیئے، حکیم نے جواب دیا "امیر کو جب بھُوک لگے اور غریب کو جب ملے"۔ میرے خیال میں، حکیم کے جواب کا آخری حصہ غلط ہے۔ امیر اور غریب دونوں کو، جب خوب زور کی بھُوک لگے، جب ہی کھانا چاہیئے۔ اور کھانے کے معاملے میں، گھنٹے کو نہیں دیکھنا چاہیئے۔ دنیا کے مشہور ارب پتی مسٹر ہنری فورڈ، اور بے شمار امریکی کھانے کے کوئی خاص اوقات مقرر نہیں کرتے۔ اِس مُعاملے میں، اُن کی شرط، وہی تیز بھُوک ہے۔

بھُوک کے معاملے میں نفس دھوکہ دیتا ہے۔ مزے مزے کی چیزیں تیار ہیں، یہی وقت سوچنے اور سمجھنے کا ہوتا ہے، اِسی وقت نفس بہکاتا ہے کہ "میاں بھُوک بھی تو لگ رہی ہے"۔

تیز بھُوک کی پہچان ۔ ماہرینِ علمِ حفظانِ صحت نے تیز بھُوک کی پہچان کے بہت سے طریقے لکھے ہیں، مگر سب سے بہتر صرف یہ ہے کہ تیز بھُوک اُس وقت ہوتی ہے، جب سُوکھی ڈبل روٹی کا ٹکڑا دیکھ کر مُنھ میں پانی بھر آئے۔ ایک بات اور یاد رکھنے کے قابل ہے، دوپہر کے اور رات کے کھانے میں کم سے کم آٹھ گھنٹے کا فرق ہونا بھی

ضروری ہے۔ کھانا کھاتے ہوئے، کاروباری گفتگو بھی نہیں کرنی چاہیئے۔ کیوں کہ جس خون کی ہم کو معدے میں ضرورت ہے، وہ خون دماغ میں پہنچ جاتا ہے، اور پھر یہیں سے معدے کی کمزوری پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے۔

ہم نے دیکھا ہے کہ بے شمار لوگ بغیر چبائے غذا کو نگل لیتے ہیں۔ بس یہ نگلنا ہی بیماریوں کی جڑ ہے۔ یہ غذا کے ٹکڑے انتڑیوں کی "دیواروں" میں چمٹ جاتے ہیں۔ یہاں سڑتے ہیں، اور اس سڑاند سے بے شمار بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ یہاں تک کہ کراچی سے کلکتے تک، اور کشمیر سے راس کماری تک، تمام ملک میں، معدے کی کمزوری ہماری "قومی بیماری" ہو گئی ہے۔

نوالے کو اتنا چبایا جائے کہ وہ خود بخود پانی ہو کر حلق میں بہ جائے۔ اور دیکھنے والا یہ کہے کہ "جگالی" کر رہے ہیں۔ ہاں! یہ ہنسنے کی بات نہیں ہے۔ آدمی نے جانوروں سے بہت کچھ سیکھا ہے۔ کھانے کے معاملے میں، ہمیں بیل کو استاد تسلیم کر لینا چاہیئے جس طرح بیل جگالی کرتا ہے۔

اگر کوئی نوالہ حلق میں، خود بخود نہ بہے، بلکہ اترتا ہوا معلوم ہو، تو وہ اس بات کی شہادت ہے کہ یہ انتڑیوں میں چمٹ سکتا ہے، اور بیماریاں پیدا کر سکتا ہے ـــــ خون، اعصاب، گردوں، اور دل کی بیماریاں عموماً غذا کو نگلنے سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔

بڑا روپیہ خرچ کرنے پر بھی فاقہ کشی

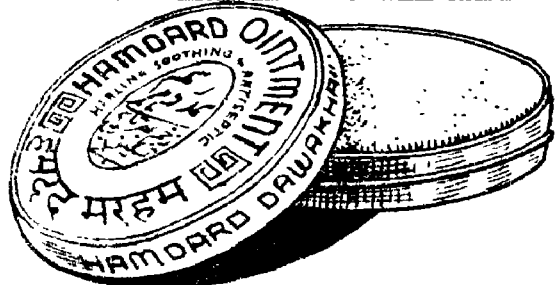
سائنس ہم کو بتاتی ہے، کہ وہ غریب مزدور جو بے چھنے آٹے کی گرم گرم روٹی کے ساتھ، ساگ پات کھاتا ہے، وہ سائنس کی روشنی میں کہیں بہتر غذا کھاتا ہے، بہ نسبت اُس امیر کے، جو پلاؤ، زردہ، مزعفر، قورمہ، اور نہایت مرغن غذائیں کھاتے ہیں۔ ان مرغن کھانوں کو اتنا زیادہ پکایا جاتا ہے، کہ اُن کی حیاتین جل جاتی ہیں، یہ اس قدر ثقیل ہوتے ہیں، کہ "اپ ٹو ڈیٹ معدہ" اِن کو ہضم کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ اور وہ بیماریاں پیدا کرتے ہوئے، یوں ہی نکل جاتے ہیں۔

تیز مصالحے دار مرغن کھانوں سے، غذا برباد ہوتی ہے، قوتِ ہاضمہ برباد ہوتی ہے، اور روپیہ بھی برباد ہوتا ہے۔ سائنس دانوں کے خیال کے بموجب قیمتی اور ثقیل غذائیں کھانے والے امیر، سائنٹی فک زبان میں، اگر کہا جائے تو بڑی حد تک فاقہ کشی کرتے ہیں!

متوازن غذا ۔ جہاں تک ممکن ہو، متوازن غذا کھانی چاہیئے۔ اُس میں گوشت بھی ہو، اور سبزیاں بھی ہوں بلکہ سبزیاں زیادہ ہونی چاہئیں۔ سبزیاں زیادہ استعمال کرنے کا "وعظ" فرنگستان، امریکا اور ہندوستان کے صحی رسالوں میں چھپتا ہی رہتا ہے۔ مگر ہم ہندوستانیوں خصوصاً مسلمانوں کی سبزیاں کھانے کی ترکیب، جو ہمارے حالات کے موافق ہو، کوئی نہیں لکھتا۔ ہندوؤں کے ہاں گرم کھانے کا دستور ہے، پھلکا یا "پراونٹھی" تیار ہوتی جاتی ہے، اور ایک ایک کر کے کھاتا جاتا ہے ـــــ گرم پھلکے یا "پراونٹھی" سے گرم گرم سبزیاں مزے سے کھائی جا سکتی ہیں ـ مزا بھی ایک چیز ہے ـــــ مسلمانوں کے ہاں ٹھنڈا کھانا کھانے کا دستور ہے۔ ٹھنڈی چپاتی سے ٹھنڈی خالی بھنڈیاں، تُریاں، چقندر، یا شلغم کی بھجیا "مزے" سے نہیں کھائی جا سکتی۔ یا تو مسلمانوں کو بھی" توے کی روٹی کے ساتھ سبزیاں کھانی، سیکھنا چاہیئے، اور یا پھر روکھی چھچے یا کانٹے سے کھانی چاہئیں۔ اگر سبزیاں روٹی کے ساتھ کھائی جائیں، تو بس ایک ذرا سا کوئی آدھے انچ کا، روٹی کا ٹکڑا، اور اُس پر ڈھیر سبزی!

مشہور امریکی مصنف مسٹر ارل ہیورن ٹن نے کیا لاجواب لکھا ہے۔ فرماتے ہیں:-

> "کھانے کے معاملے میں جہاں تک ہو سکے عقل لڑاؤ۔ اور جب کبھی شبہ پیدا ہو جائے، تو سائنس سے دریافت کرو۔"

رحم کی شدید تکلیف
کھانا پینا حرام ہوگیا
اس خاتون کے رحم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پھوڑا تشخیص کیا تھا۔ یہ اس تکلیف کی وجہ سے نہ سو سکتی تھی نہ کھا سکتی تھی۔ لیکن
مستورین
کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ بغیر اپریشن کے اچھی ہوگئی۔ مستورین ایام کی بے قاعدگی یا ان کا درد کے ساتھ آنا، خون کی کمی یا زیادتی — اختناق الرحم (ہسٹیریا) رطوبت کا غیر معمولی اخراج اور رحم کے شدید سے شدید امراض میں اکسیر ثابت ہوئی ہے۔
مستورین!
عورتوں کی تکلیف ہی دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے، اس لئے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن سے بچا لیا۔
فی شیشی ۲ دو روپے
TURIN
مستورین
ہمدرد دواخانہ، دہلی

نقل قلب

ایک جدید روسی عجوبہ

گرم خون والے جانوروں مثلاً خرگوشوں، بلیوں اور کتوں وغیرہ میں، ایک کا قلب دوسرے جسم میں منتقل کر دینا ایک جدید سائنٹی فک اور طبی عجوبہ ہے۔ "گورکی انسٹی ٹیوٹ" ماسکو کے پروفیسر نکولائی سنٹ سن نے پوری کامیابی کی منزل تک پہنچا دیا ہے، اور اب اُمید کی جاتی ہے کہ انسانوں کے علاج اور عملِ جراحی میں بھی اس تجربہ سے خاطر خواہ فائدہ اُٹھایا جائے گا۔

پروفیسر سنٹ سن کا عمل یہ ہے کہ وہ ایک جانور کے قلب کو دوسرے جانور کی گردن میں منتقل کر دیتے ہیں اور مؤخر الذکر کے دورانِ خون سے اس نئے قلب کا رابطہ قائم کر دیتے ہیں۔ اُنھوں نے دیکھا ہے کہ اس عمل سے کوئی بُرے اثرات پیدا نہیں ہوتے۔ اب پروفیسر موصوف نے طویل عرصہ والے تجربات شروع کر دیے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ دونوں قلبوں کے ساتھ جانوروں کو زیادہ سے زیادہ مدت تک زندہ رکھا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اور ان کے مددگار اطبا اس کوشش میں ہیں کہ قلب کو گردن کے بجائے پیٹ میں منتقل کیا جائے۔ ان کو توقع ہے کہ یہ کارنامے قلب کے عضویاتی عمل کے تمام پہلوؤں کے مطالعہ اور قلبی امراض کے علاج کا ایک نیا دروازہ کھول دیں گے۔

اس سلسلے میں "سوویٹ سائنٹسٹ کمیٹی" کے لیے پروفیسر سنٹ سن نے جو رپورٹ تحریر کی ہے اس میں وہ لکھتے ہیں۔ "نقل کردہ دلوں میں ان کی حرکتوں کا پہلا سا تواتر قائم رہتا ہے اور عام طور پر ان کی سرعت رفتار میزبان جانور کے اصلی قلب سے سست تر ہوتی ہے۔" خرگوش، بلیاں، کتے اس نقل کے عمل کو آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور اس میں خون کی بہت ہی خفیف سی مقدار ضائع ہوتی ہے۔ مزید برآں منتقل کیے ہوئے قلب کے باعث "میزبان جانور" کو خود اپنے قلب پر کوئی بُرا اثر نمایاں نہیں ہوتا اور عملِ جرّاحی کے بعد ان جانوروں میں تنفس کی کمی یا تشنج یا غیر معمولی ہیجان پیدا ہونا ہے یا ان پر آواز یا روشنی کے ردعمل میں بھی کوئی فرق نہیں پایا جاتا۔

گرم خون والے جانوروں میں نقل قلب کا عمل کرنے سے پہلے پروفیسر سینٹ سن نے ٹھنڈے خون والے فقاری یعنے ریڑھ کی ہڈی رکھنے والے جانوروں کے نقلِ قلب میں کامیابی حاصل کی تھی اور ان تجربات کے دوران میں مینڈکوں کے قلب دوسرے مینڈکوں میں منتقل کیے تھے ان میں سے بعض مینڈک عاریتی قلب کے ساتھ چھ ماہ سے بھی زیادہ زندہ رہے اور ان میں کوئی غیر معمولی بات دکھائی نہیں دی اور موسم بہار میں جن مینڈکوں پر عمل جراحی کیا گیا انھوں نے معمولی ازدواجی زندگی بھی بسر کی اور وقت پر بچے بھی دیے۔

ان مینڈکوں کے متعلق اپنے تجربات کو قلمبند کرتے ہوئے پروفیسر سنٹ سن کہتے ہیں کہ خون کی اُن شریانوں کے خوردبینی معائنہ سے، جو آپس میں ایک دوسرے سے ملا دی گئی تھیں یہ ظاہر ہوا کہ وہ کامل طور پر جڑ گئی ہیں اور قلب کے عضلات کا ڈھانچہ بالکل معتدل ہے جب ایک مینڈک کے سینے میں دو قلب حرکت کر رہے ہوتے ہیں تو جانور کے جسم سے ان کے رشتے بالکل جداگانہ ہوتے ہیں۔ میزبان جانور کا اپنا قلب دورانِ خون کے ذریعہ عصبی اور خلقی دونوں قسم کا تعلق جسم سے رکھتا ہے لیکن نقل کردہ قلب پہلے ۳۵ سے ۴۰ روز تک صرف خلقی کیمیاوی تعلق رکھتا ہے۔ اس کے بعد اس کے اعصاب نشو و نما پا کر نقل کردہ قلب تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہوتا ہے کہ دونوں قلبوں کے اجسام نامیہ پر قلب کی مختلف دواؤں کے ردعمل کا معائنہ کیا جائے۔

ایک خاصی دلچسپی اس مسئلہ میں بھی ہے کہ ایک نقل کردہ قلب میزبان جاندار کے جسم نامی میں جڑ پکڑنے کے لیے کتنی مدت کا طالب ہوتا ہے اور جب میزبان جاندار کے اعصاب اس میں نشوونما پانے لگتے ہیں تو قلب کے اندر والے عقدے کیا ہو جاتے ہیں۔

ٹھنڈے خون والے جانوروں پر ان تجربات کی کامیابی نے ہمارا حوصلہ بڑھایا اور پھر میں نے خرگوشوں، بلیوں اور کتوں پر اس عمل کو دُہرانا شروع کیا۔ ابتدائی کارروائی کے طور پر ہم لوگوں نے گرم خون والے جانوروں کی شریانوں کو جوڑنے اور موصل

کرنے کے طریقہ کو اچھی طرح کامیاب بنایا۔ یہ طریقہ بہت آسان اور سریع العمل ہو جو صرف ۲۰ سے ۳۰ سکنڈ تک وقت لیتا ہو۔

تجربات کے پہلے سلسلہ کے لیے ہم نے یہ طریقہ رائج کیا کہ قلب کو جانوروں کی گردن میں منتقل کیا جائے۔ اس عمل میں ہم نقل کردہ قلب کا صرف دایاں حصہ میزبان جانور کے دوران خون سے موصل کر دیتے تھے اور بائیں نصف حصہ کو خون کی دورسے کوئی تعلق نہ رہتا تھا۔ اس سسٹم کو ہم "نیم کلینکی طریقہ" کہتے ہیں۔

معائنوں نے یہ ثابت کر دیا کہ یہ نقل کردہ قلب اچھی طرح کام کرتا ہو اور بہت دنوں تک زندہ رہتا ہے۔ یہ قلب میں خود اپنی حرکتوں کے معتدل توازن کو قائم رکھتا اور میزبان جانور کے خون کے دباؤ پر کوئی مخالفانہ اثر نہیں ڈالتا۔

تجربات کے دوسرے سلسلہ میں ہم نے ایک طویل تلاش و کوشش کے بعد نقل کردہ قلب کے دونوں نصف حصوں کو دوران خون میں موصل کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا اور اس سے "مکمل کلینکی نقل قلب" کا عمل وجود میں آگیا۔

تاویلات

از جناب مبارک الدین صاحب ادیب

بسلسلۂ گزشتہ

[illegible] انسانی اور جسمانی خوابوں کی تقسیم فرق فطرت کے نزدیک بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ وہ خواب کے ترکیبی اجزا کی بنیادی تعبیر بتاتے ہیں جس کا [illegible] نظر [illegible] ہوتے ہیں۔ جیسا کہ ہم آگے چل کر بیان کریں گے اُن کی [illegible] تعبیر کا بدل لفظ تعبیر ہرگز نہیں ہوسکتا۔ کیونکہ وہ [illegible] خواب کو توڑ مروڑ کر حسبِ منشا اپنے لیے آسان [illegible] بنانے کے عادی ہیں اور اس طرح خواب کی تعبیر جس کو "تاویل" کا نام دینا زیادہ مناسب ہوگا اُن کو بہت آسان ہوجاتی ہے۔

[illegible] فرائڈ کے نظریے کے مطابق ہم اچھے ہوئے خواب کا جو مطلب اخذ کرتے ہیں [illegible] اوہام کی کوئی صورت ہوتی ہے، یا تو اس سے ہماری کسی تشنہ تکمیل آرزو کا اظہار مقصود ہوتا ہے یا کوئی گذشتہ واقعہ بھیس بدل کر خواب کی حالت میں نظر آتا ہے جس کی محرک قوت یادداشت ہوتی ہے اور ایسے خوابوں کی شناخت کے بعد ہم کو ایک بھی جزو کی تاویل کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

[illegible] خواب کی واردات عام [illegible] ہے اور اکثر وہ خواب میں تماشائی بھی ہوتا ہے۔ آلاتِ حس پر اثر انداز ہونے والے تفکرات مختلف شکلوں میں اس کے سامنے سے گزرتے ہیں اور یہ سب بند آنکھوں کے پردۂ سیاہ پر وقوع پذیر ہوتا ہوا معلوم ہوتا ہے، حالاں کہ خواب کے [illegible] داخلی ہیجان سے مصروفِ عمل دکھائی دیتے ہیں۔

[illegible] خواب کی حالت میں عقل و فہم کی تندرستی ختم ہوجاتی ہے، اسی لیے ہم سونے کی حالت میں تمام واقعات کو حقیقی اور درست مان لیتے ہیں۔ حد یہ ہے کہ بعض اوقات ہم خواب میں اپنے مرحوم اعزا اور احباب کو زندہ اور صحیح تن درست دیکھتے ہیں لیکن اُس وقت ہماری قوتِ شناخت کسی کو پہچان کر کوئی حکم لگانے سے عاری ہوتی ہے۔

ہم خواب کی مثال کارٹون سے نہیں دے سکتے کیوں کہ ہمارے حواسِ خمسہ بھی خواب میں حصہ لیتے ہیں، اور ہماری خود شمولیت اس بات کی دلیل ہے کہ یہ تماشا کٹھ پتلیوں کا نہیں۔

فرائڈ نے اپنے نظریے کے ثبوت میں کئی معتبر خوابوں کا ذکر کیا ہے جن کی تاویل کے لیے یہ ضروری ہے کہ اُن کا پس منظر صاف ہو۔ ورنہ خواب کا اُلجھاؤ سُلجھ نہ سکے گا۔ بعض اوقات تو خواب کا پلاٹ بہت بے ترتیب اور غیر مربوط ہوتا ہے اور ایسی نازک اور باریک تشبیہات ہوتی ہیں، جن پر تاویلاً عبور حاصل کرنا بھی ہر کس و ناکس کا کام نہیں۔

ہماری پوشیدہ تمنا ہمیشہ ہماری جبلت کو برانگیختہ کرتی ہے۔ اس ضمن میں فرائڈ اپنے ایک پُرلطف اور مخصوص خواب کا ذکر کرتا ہے ـــــ لفظِ مخصوص پر آپ چونکیں گے لیکن فرائڈ کہتا ہے کہ میرا تجربہ ہے کہ جب چاہوں میں یہ خواب دیکھ سکتا ہوں۔ اگر میں کھٹی یا تلی ہوئی چھوٹی چھوٹی مچھلیاں کھالوں یا تیز مسالہ والی چیز نوش کروں تو ساری رات خواب میں شیریں اور ٹھنڈا پانی پیتا رہوں گا۔ مناظر میں تھوڑی بہت غیر محسوس حد تک تبدیلی ہوتی ہے لیکن میری کام جوئی میں فرق نہیں پڑتا۔

آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اس خواب میں تشنگی کی وجہ صرف وہ ارتسامات ہیں جو خواب میں بھی فرائڈ کو ایک فطری تقاضا پورا کرنے پر مجبور کرتے ہیں اور خیالی طور پر اُس کی تسلی بھی ہوجاتی ہے۔

"ڈاکٹر ابر کراچی" اس سلسلے میں اپنے دو دلچسپ خوابوں کا ذکر کرتے ہیں۔ ایک شب وہ اپنے پیروں کے نیچے گرم پانی کا برتن رکھ کر سو گئے، رات کو خواب میں وہ کوہِ آتش فشاں کے دہانے پر گھومتے رہے جس سے اُن کو اپنے پیر جلتے ہوئے معلوم ہوئے۔

ایک مرتبہ ڈاکٹر مذکور کے سر کے زخم کی مرہم پٹی ہوئی، لیکن درد کی شدت میں کمی نہ ہوئی جب اُن کی آنکھ لگی تو خواب میں کیا دیکھتے ہیں کہ ڈاکوؤں کے ایک گروہ نے اُن کو گھیر لیا ہے اور وہ اُن کے سر کی کھال نہایت بے رحمی سے

اُدھیڑ رہے ہیں۔

"ہنری برگساں" نے ایک دلچسپ اکتشاف کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ آنکھیں بند ہو جانے کے بعد بھی وہ تاریکی اور روشنی میں امتیاز کر سکتی ہیں۔ اگر سونے والے کے تاریک کمرے میں یک دم روشنی کر دی جائے یا روشنی کی کرنیں کسی رُخ سے اُس کی آنکھوں پر پڑتی ہوں تو وہ اکثر خواب میں آتش زدگی کا نظارہ دیکھتا ہے۔ برخلاف اس کے چاند کی کرنیں سُہانے خوابوں کو بروئے کار لاتی ہیں۔

غم، غصّہ اور بدہضمی کی حالت میں خوف ناک خواب نظر آتے ہیں۔ کیونکہ ان مشتعل جذبات سے آلاتِ جسم بُری طرح مُتاثر ہوتے ہیں اور دماغ کو اپنا عمل جاری رکھنے میں بڑی دقت محسوس ہوتی ہے۔ اور ارتسامات کی تُندی سے خواب بھٹکنے لگتا ہے۔

یہ ایک مُصدّقہ امر ہے کہ انسان کی عملی زندگی جس حد تک اصلاحی اور اخلاقی طور پر قابلِ تعریف ہو گی خواب بھی اچھے نظر آئیں گے۔ بشرطیکہ کوئی خارجی تفکر موجودہ ذہنی خیالات میں ہیجان پیدا نہ کرے۔

میں نے اپنے کئی دوستوں سے اس مسئلے پر گُفتگُو کی ہے۔ کوئی ایسی شئے جو شعوری زندگی میں انسان اپنے لیے متروک اور ممنوع سمجھتا ہو، خواب میں وہ اُس کے تفکرات سے دُور رہتی ہے۔ مثال کے طور پر شراب کا نہ پینے والا، خُود کو خواب میں کبھی مے کشی کرتا ہوا نہ پائے گا اس کی وجہ ظاہر ہے کہ دماغ کسی حالت میں کوئی ایسا اثر قبول نہیں کر سکتا، جس سے وہ کبھی متاثر نہ ہوا ہو۔

محاکاتی خواب، بھولی بسری یاد کو تازہ اور محو واقعہ کو دُہراتے ہیں۔ ذہنی حیات کی ایسی غیر مرتب تصویریں سکون کی حالت میں دماغ کی تہوں سے نکل کر اُبھرتی ہیں لوگ ایسے خواب کثرت سے دیکھتے ہیں۔ لیکن وہ اُن کی نوعیت سے چوُں کہ قطعی لاعلم ہوتے ہیں، اس لیے وارداتِ خواب کو سمجھنے میں خود کو بے بس پاتے ہیں۔ وہ اِس سازش سے واقف نہیں ہوتے کہ ان خوابوں میں ماضی کی کوئی یادداشت جھلکتی ہے۔

تحلیل نفسی کے بے شمار نمونے سگمنڈ فرائڈ کے ہاں ملتے ہیں۔ فلسفۂ خواب کی تعبیر اور تاویل کے لیے وہ

سارے یورپ میں مشہور ہے۔ ایک بار ایک خاتون فرائڈ کے پاس آئی اور ایک خواب بیان کیا کہ اُس نے گزشتہ رات اپنے بھتیجے کو مُردہ دیکھا ہے اور وہ اپنے اس خواب سے از حد متفکر ہے۔ فرائڈ پہلے تو چکرایا۔ لیکن جب اُس نے اس کی تاویل کی وضاحت کے سلسلے میں خاتون سے چند سوال کیے تو خواب کے اسرار طشت از بام ہو گئے۔ فرائڈ نے خاتون سے اُس کے پُرانے حالات کے بارے میں گفتگو کی، اس کا خاکہ مقالہ کی صورت میں قارئین کی دلچسپی کے لیے درج کرتا ہوں:-

فرائڈ:- آپ کی شادی ہو چکی؟

خاتون - جی نہیں۔

فرائڈ:- منگنی کی انگوٹھی بھی آپ کی انگلی میں نہیں ہے۔

خاتون:- جی ہاں۔ ابھی میں نے اپنے شریکِ حیات کا انتخاب نہیں کیا۔

فرائڈ - (مذاقاً) تو کیا آپ ساری عمر کنواری رہ کر کلیسا میں راہبہ کی زندگی بسر کرنا چاہتی ہیں۔؟

خاتون:- (ہنس کر) جی نہیں۔ میرا تو کوئی ایسا ارادہ نہیں

فرائڈ:- معلوم ہوتا ہے کہ — آپ کو کسی سے محبت ہے۔

خاتون جواب میں خاموش رہی۔

فرائڈ:- دیکھیے محترمہ! میرے ہر سوال کا جواب بے جھجک اور مکمل دیجیے، تاکہ میں خواب کے پس منظر سے واقف ہو کر کسی نتیجے پر پہنچ سکوں۔

خاتون:- (شرما کر) جی ہاں — وہ ایک پروفیسر ہیں۔

فرائڈ:- کیا وہ بھی آپ سے متعارف ہیں۔

خاتون:- شاید نہیں۔

فرائڈ:- سب سے پہلے آپ نے اُن کو کب اور کہاں دیکھا

خاتون:- میرے چھوٹے بھتیجے کی موت پر وہ ہمارے یہاں اظہارِ تعزیت کے لیے آئے تھے۔

فرائڈ:- لیجیے — آپ کے خواب کا راز فاش ہو گیا۔ آپ نے یہ گتھی خود ہی سلجھا دی۔ آپ کو اس بات سے انکار نہیں ہو سکتا کہ آپ پروفیسر صاحب کو دوبارہ دیکھنے کے لیے بے چین ہیں۔ آپ کی اس چھپی ہوئی آرزو سے اس خواب کی تکوین ہوئی ہے اور یہ المناک واقعہ خواب میں نظر
بعض محاکاتی خوابوں میں نقلِ افکار کے نقوش

بھی عیاں ہوتے ہیں۔ اپنے کسی ایسے خواب پر بحث کرنا قرین از قیاس اور سہل تر ہے کیوں کہ خواب کی تمثیلی صورت اور ہماری زندگی کے حالات میں جو مشابہت اور تعلق ہوتا ہے اُس سے ہم بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ میں ذیل میں اپنا ایک ایسا ہی خواب بیان کرتا ہوں۔

ایک رات میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک گھنے اور وسیع جنگل میں کھڑا ہوں۔ دفعتاً سامنے درخت کے نیچے ایک نیم برہنہ بڑھیا نظر آئی جو تنکے چن رہی تھی۔ نظریں ملتے ہی وہ اس طرح مسکرائی جیسے مجھ پر طنز کر رہی ہو۔ اچانک میری نگاہ اس کے برہنہ سینہ پر پڑی اور یہ دیکھ کر مجھے تعجب اور خوف معلوم ہوا کہ اس کی ایک چھاتی سفید اور دوسری سیاہ ہے ——— اسی عالم سراسیمگی میں میری آنکھ کھل گئی۔

خواب کا کوئی حصہ دھندلا نہیں۔ صبح جب میں نے خواب کو سمجھنے کی کوشش کی تو اس کی تاویل ایک بڑی حد تک معقول اور مناسب مرتب ہوگئی۔

اُن دنوں کاروباری معاملات کچھ اس طرح اُلجھ گئے تھے کہ میں اُن کی طرف سے پورے طور پر مطمئن نہ تھا قلب میں خواہ مخواہ ایک قسم کا حبس محسوس ہوتا تھا اس خاکہ پر میں نے خواب کا تاویلی نقشہ مکمل کر لیا۔ جنگل سے مراد دنیا ہے جہاں میں تفکرات سے خائف ہو کر کھڑا ہوں۔ بڑھیا خواب کی پراسرار ہستی ہے جو محض خواب کی تکمیل کے لیے ظاہر ہوئی ہے۔ وہ نہایت کمزور اور معمر ہونے کے باوجود تنکے چن چن کر مجھے محنت مشقت اور عمل کی خاموش تلقین کر رہی ہے۔ اُس کا تبسم میری مایوسی اور ناامیدی کا مذاق اڑاتا ہوا، جیسے کہہ رہا ہو کہ

بے محنت پیہم کوئی جوہر نہیں کھلتا

میرے تمثیلی زاویہ نگاہ سے دونوں چھاتیوں کی سفیدی اور سیاہی، رات اور دن کو ظاہر کرتی ہے جن کی گردش سے پس کر انسان روزی حاصل کرتا ہے کیوں کہ یہ ایک واضح اشارہ ہے کہ انسان کو ان ہی خزانوں سے سب سے پہلے دودھ کی دھاریں توانائی بخشتی ہیں۔

فلسفہ خواب سے دلچسپی رکھنے والے اس تاویل کو بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ لیکن اس خواب کے بعد میری زندگی میں جو

انقلاب رونما ہوا وہ میری تاریخ حیات کا سنہرا ورق ہے

یہ ایک خاص بات ہے کہ حافظہ اپنے دامن میں صرف ان خوابوں کو محفوظ رکھتا ہے جو انوکھے یا اپنی نوعیت کے لحاظ سے مکمل ہوں۔

بعض خواب بالاقساط دکھائی دیتے ہیں آپ نے خواب کا کچھ حصہ دیکھا کہ آنکھ کھل گئی۔ پھر سوئے تو خواب جہاں نامکمل چھوڑا تھا، فلم کی ریل کی طرح وہیں سے شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ خاص افکار کا مکمل سلسلہ ہے جو کسی عارضی وقفے سے متاثر ہوئے بغیر اپنا عمل جاری رکھتا ہے۔

اکثر زندگی کا کوئی پہلو خواب میں اس طرح مدغم ہو جاتا ہے کہ اس کی فریب کاری کا علم نہیں ہوتا۔ اس کی مثال میدان جنگ پر نیند کے نشہ سے چور کسی فوجی جوان کی اس غلطی سے سمجھ میں آتی ہے کہ وہ کسی [illegible] پر سو رہا ہے۔ اور توپوں کے داغنے کی آواز کو اپنے خواب کا حصہ سمجھتا ہے۔ اس کے آلات حس میدان کارزار کے اس ہیبت ناک شور کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ قوت سماعت کوئی اہمیت نہ سمجھتے ہوئے نیند کے اچاٹ ہونے کا ذریعہ نہیں بنتی۔

انگریز محققین خواب کی متنوع تصویریں مختلف اشیا کی علامات سمجھتے ہیں، مثلاً جسم کے کسی حصے میں سوزش ہو تو سرخ رنگ کی چیزیں نظر آئیں گی۔ نبض کی تیز رفتار، سرپٹ بھاگتے ہوئے گھوڑے اور اس کی سستی کسی مفرور عورت کو ظاہر کرتی ہے۔ سانپ، چشمہ، بندوق، تلوار، ڈنڈا، ہوائی جہاز، لوٹا وغیرہ یا خود کو اڑتے ہوئے دیکھنا، شہوانی علامات ہیں۔ اسی طرح الماری، چولہا، کمرہ، غار، کتاب وغیرہ عورت کے قائم مقام ہوتی ہیں۔ بادشاہ اور ملکہ جیسی شخصیتیں والدین کے رتبہ کو ظاہر کرتی ہیں۔ بال بچوں اور رشتہ داروں سے عام طور پر زیادہ اچھا سلوک نہیں کیا جاتا اس لیے چھوٹے چھوٹے جانور اور کیڑے مکوڑے ان کے نشانات ہوتے ہیں۔ اس بحث سے ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ ماہرین اور پیشین گو خوابوں کے علاوہ ارتسامانی ازدحام کا نتیجہ خوابوں کا بے ترتیب اور لاحاصل دماغ کی خلا میں اس وقت شروع ہوتا ہے جب نیند کی حالت میں اعصابی قوت کی لہریں غیر ارادی طور پر ہمارے تفکرات میں تموج پیدا کرتی ہیں۔

اشاعت کا پندرھواں سال
نمبر (۷)

ہمدرد صحت

نگراں :- حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی
ایڈیٹر :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جنوری ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین

یہ ایک مسلم الثبوت اور ناقابلِ تردید حقیقت ہے کہ ہندستانیوں کے لیے صرف ہندستانی جڑی بوٹیاں اور ہندستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندستانی طب کو صفحۂ ہستی سے مٹانے کے لیے اُس نے اختیار کیں قطعاً ناکام رہیں اور اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی نوے فی صدی آبادی محض ہندستانی طب سے مستفید ہوتی ہے اور یہ ہندستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے

مضمون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ بین السطور زیادہ رکھیں۔ اور تمام مضامین بنام "ایڈیٹر ہمدرد صحت دہلی" روانہ فرمایا کریں۔

قیمت فی پرچہ تین آنے | سالانہ قیمت ایک روپیہ

(طابع و ناشر :- حکیم محمد سعید - مطبع :- لطیفی پریس، دلّی دروازہ، دہلی)

اشارات

صحیح نظامِ طب کی خصوصیات

آج جب کہ ہم اپنے ملک کی صحت عامّہ کا جائزہ لیتے ہیں تو ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس خاص معاملے پر ہندستان میں کبھی صحیح نقطۂ نظر سے سوچا ہی نہیں گیا۔ اس سے پیشتر تو خیر بالکلیہ غیر ملکی حکومت کا تسلط تھا۔ تجارتی اعتبار سے اُنھوں نے جس چیز کو اپنے لیے زیادہ منفعت بخش پایا، اس کی سرکاری طور پر سرپرستی کی اور ہمارے خیالات اور نظریات کو بھی حکومت نے اپنے ہی تجویز کردہ سانچوں میں کچھ اس طرح ڈھالا کہ ہمیں بھی اسی طریقۂ علاج نے اپیل کیا جسے یہاں سائنس کا نام لے کر رائج کرنے کی سرتوڑ کوشش کی گئی۔ چنانچہ اس صورتِ حال کو زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ ہمارے اپنے ملک میں جو دیسی طریقہ ہائے علاج رائج تھے انھیں ہمارا "ایجوکیٹڈ" طبقہ "عطائیت" (Quackery) سمجھنے لگا اور یورپ سے جن طریقہ ہائے علاج کی درآمد ہوئی تھی اسے "سائنس" کے شاندار نام سے یاد کیا جانے لگا۔

یورپ اور امریکا آزاد تھے اور ہندستانی ہر اعتبار سے ان کے غلام۔ جب زندگی کے ہر شعبے میں ہم نے ان کی رہنمائی قبول کر لی تھی تو میڈیسن (طب) کیسے بچ سکتی تھی۔ یہ بیچاری بھی بُری طرح اس کی زد میں آئی اور ملک کا کوئی گوشہ ایسا باقی نہ رہا جو ایلوپیتھک کی ہمہ گیر لپیٹ سے بچ گیا ہو۔ ہر چند اب ہمیں کسی نہ کسی حد تک اپنے ملک کے اندرونی معاملات کو اپنے طور پر سوچنے سمجھنے کی آزادی مل گئی ہے، لیکن یہاں مشکل یہ ہے کہ فرنگی نظریات کی غلامی کا طوق ابھی ہم نے اپنے گلے میں ڈال رکھا ہے۔ ہم یہ تو بیشک چاہتے ہیں کہ دیسی طریقہ ہائے علاج ترقی کریں اور انھیں بھی ایلوپیتھک کی طرح سرکاری سرپرستی حاصل ہو، غالباً اس وجہ سے کہ یہ ہماری اپنی دیسی چیزیں ہیں اور بہرحال ہمیں ہی ان کی خبرگیری کرنی ہے گویا دیسی طبوں کی سرپرستی کی تہ میں ہمارے دل میں ا[illegible] کی فنی افادیت کا لحاظ کم اور "صلۂ رحمی" کا ج[illegible] زیادہ کارفرما ہے۔ ہم ظاہر نہ کریں یہ دوسری بات ہے لیکن دیسی طریقہ ہائے علاج کو سرکاری طور پر اختیار کرتے ہوئے جو غیر شعوری جھجک ہم اپنے اندر محسوس کر رہے ہیں اس سے ہماری بے اعتمادی کا صاف صاف پتہ چل رہا ہے۔ ہمیں یہ کھٹکا لگا ہوا ہے کہ اگر ہم نے علاج کے ان دیسی طریقوں کو ملک کی طبی ضروریات پورا کرنے کا موقع دے دیا تو کہیں خواہ مخواہ قومی تعصب کے غا[illegible] میں ہم یورپ کی "سائنٹی فک" دواؤں سے اپنے ملک محروم کر کے صحت عامہ کو تباہی کے خطرے میں نہ ڈال دیں۔

دیسی طبوں کے متعلق ہمارے ملک کے پیشواؤں کا یہ رویّہ ہمارے نزدیک طبعی سا ہے، اس لیے کہ ہمارے اصول علاج کے سائنٹی فک ہونے کا انھیں ابھی تک علم نہیں ہے، اس وجہ سے وہ ان کی ہمہ گیری اور افادیت کو مشتبہ نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آج کی د[illegible] میں ان کے سامنے نظامِ جسمانی کے بیمار ہو جانے کی صورت میں جو معقول ترین اُصول علاج ہو سکتا ہے اسے پیش کیا جائے اور پھر **علم و عقل** دونوں کی روشنی میں ثابت کیا جائے کہ یورپ اور امریکا نے ا[illegible] معیار مطلوب سے کس حد تک انحراف کیا ہے اور ہمارا دیسی طریقہ علاج کس حد تک اس معیار کے مطابق اُترتا ہے تا[illegible] ہمارے دیسی طریقۂ علاج کی فوقیت سائنٹی فک طور پر ثابت ہو جائے اور ہم پر یہ الزام نہ لگایا جا سکے کہ ہم قومی جذبات کی حمایت میں خواہ مخواہ یورپ اور امریکہ [illegible] طبی سائنس کو کوستے ہیں۔

صحیح اصول علاج کو سمجھنے کے لیے ضروری ہو کہ پہلے حالتِ مرض کے پیدا ہونے کی جو جو صورتیں ہوسکتی ہیں انھیں اچھی طرح سمجھ لیا جائے :-

اہلِ فن کے نزدیک صحت جس حالت کا نام ہو وہ جسم انسانی کو ترکیب دینے والے عناصر کی ایسی ہم آہنگی سے پیدا ہوتی ہو جو نہ صرف نظام جسمانی ہی تک محدود رہ بلکہ بسا اوقات دماغی، اور روحانی اعمال میں بھی کار فرما ہو جائے۔ اب اگر کسی وجہ سے جسم انسانی کے ان عناصرِ ترکیبی میں اختلال پیدا ہو جائے اور ہم آہنگی باقی نہ رہ تو اس صورتِ حال کو ہم حالتِ مرض سے تعبیر کریں گے۔ اب دیکھنا یہ ہو کہ حالتِ مرض یا بالفاظ دیگر جسم انسانی کے عناصر ترکیبی میں اختلال کیسے پیدا ہوتا ہو اور اس کا ابتدائی سبب کیا ہو۔

حکماء قدیم و جدید دونوں کے نزدیک سن رسیدگی ناگہانی حوادث اور ہلاکت آفریں اثرات و حالات کو چھوڑ کر حالتِ مرض کے پیدا ہونے کا بنیادی اور اصل سبب قوانین قدرت کی خلاف ورزی ہو جس کا اثر جسم انسانی پر حسب ذیل تین صورتوں میں ظاہر ہوتا ہو:-

قوتِ حیات کا کمزور پڑ جانا:- کثرت کار، راتوں کو جاگنا، زہریلی دواؤں اور محرکات کا استعمال اور غلط قسم کے اپریشن وغیرہ اس کے اس اسباب ہیں۔

خون کے اجزائے ترکیبی میں فرق آجانا یہ صورت غلط اور غیر متوازن غذاؤں کے مسلسل استعمال سے پیدا ہوتی ہو

فاضل و ردّی رطوبات اور سمّی مادوں کا جمع ہو جانا: یہ صورت سبب نمبر اول و دوم کے علاوہ پُرخوری، ناقص غذا اور مخدرات کے سمی اثرات سے پیدا ہوتی ہو۔ اس کا ایک سبب وہ غلط طریقۂ علاج بھی ہو جو حالت مرض کے دور کرنے میں طبیعت کی ابتدائی کوششوں میں مزاحم ہو۔

کسی انسان میں ان تینوں صورتوں یا ان میں سے کسی ایک کے پیدا ہو جانے سے مرضی حالت پیدا ہو جاتی ہو۔ اس لیے کہ جسم انسانی کے عناصر ترکیبی میں تناسب اور توازن باقی نہیں رہتا اور اعضائے جسمانی کے افعال اپنے نقطۂ اعتدال سے ہٹ جاتے ہیں۔ نتیجے میں جسم کی نسیجی بافتیں اور خلّیات گلنے اور خراب ہونے لگتے ہیں۔

اس صورت حال کا تدارک **طبیعت** کسی نہ کسی مرض حاد (Aoute Disease) کی شکل میں کرتی ہو۔ گویا جس کیفیت کو ہم مرض حاد کہتے ہیں وہ اصل میں **طبیعت** کی اس کوشش کا نتیجہ ہوتا ہو جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ فاضل و ردی رطوبات اور سمّی مادوں کو خارج کرنے اور خراب و خستہ خلیات اور انسجہ کو درست کرنے میں کرتی ہو۔ اس سے معلوم ہوا کہ اصل بیماری وہ نہیں ہو جو مرض حاد کی شکل میں ظاہر ہوتی ہو بلکہ نظام جسمانی میں جمع شدہ سمی رطوبات اور مادوں خون کے اجزائے ترکیبی کا عدم توازن اور قوّتِ حیات کا کمزور پڑ جانا ہو۔

جب واقعہ یہ ہے تو اس صورتِ حال سے عہدہ برآ ہونے کے لیے صحیح اصول علاج بھی بالکل وہی ہونا چاہیے جو ان صورتوں میں خود قدرت اور **طبیعت** انسانی اختیار کرتی ہو۔ یعنے یہ کہ ہم بھی اپنے دوائی طریقۂ علاج سے طبیعت کی اس قدرتی کوشش میں مدد کریں جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ فاضل رطوبات اور سمی مادوں کے اخراج میں کرتی ہو۔ اس کے ساتھ ہی خون کے اجزائے ترکیبی میں جن اسباب کی بنا پر فرق و عدم توازن پیدا ہو جاتا ہو انھیں دور کرکے جسم کی قوت حیات کو بڑھانے کے زیادہ سے زیادہ اسباب پیدا کریں۔ تاکہ تمام اعضائے جسمانی اپنے اپنے وظائف ادا کرنے میں اس نقطۂ اعتدال پر آجائیں جو بحالی صحت کے لیے ضروری ہو۔

اب اگر ہم قدرت کے مندرجہ بالا طریقۂ علاج کا تتبع نہ کریں اور کوئی ایسا طریقہ علاج اختیار کرلیں جو اصل اسباب مرض کو دور کرنے کے بجائے محض دواؤں کے زور پر ان علامات مرض کو دبا دے جن کی وجہ سے حالتِ مرض کا پتہ چلتا ہو تو اس کے نتیجے میں نظام جسمانی مزمن بیماریوں (Chronic Disease) میں مبتلا ہو جاتا ہو جو صحیح طریقۂ علاج اختیار کرنے کی صورت میں بھی کہیں مہینوں میں جاکر دور ہوتی ہیں۔

آئندہ "اشارات" میں ہم انشاء اللہ اس امر پر

(باقی صفحہ ۲۲ پر دیکھیے)

ساعقہ

دل چسپ حادثات اور غیر معمولی اثرات

پچھلے دنوں لیڈز (انگلستان) کا ایک واقعہ مغربی طبی حلقوں میں بڑی دل چسپی کا باعث بن گیا تھا۔ ایک شخص تین سال سے بالکل اندھا تھا۔ یکایک ایک روز انتہائی ہول ناک کڑک کے ساتھ بجلی چمکی۔ اس ہول ناک کڑک اور چمک سے وہ شخص سہم گیا۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ دفعتہ اس کی بینائی واپس آگئی اور اس کی آنکھیں روشن ہوگئیں۔ یہ شخص براہ راست بجلی کی زد میں نہیں آیا تھا یعنے اس پر بجلی گری نہیں تھی، یا کم از کم یہ ظاہر ایسا نہیں معلوم ہوا کہ اس پر بجلی گری ہو۔ مگر بہت سے مردوں اور عورتوں کی ایسی مثالیں بھی طبی ریکارڈ میں موجود ہیں کہ یہ لوگ سخت ترین عصبی امراض میں مبتلا تھے، اور "برق زدہ" ہونے ہی یعنی بجلی کی ضرب لگتے ہی یہ اچھے ہوئے۔ مجھے ایک مخصوص شخص کی حالت اچھی طرح معلوم ہے جو مسلسل چند سال تک شدید درد سر میں مبتلا تھا، لیکن جوں ہی کڑک اور چمک کا اس پر اثر ہوا وہ فوراً اچھا ہوگیا۔ اس کو بجلی سے کوئی جسمانی نقصان بھی نہیں پہنچا۔ اور پھر اس کو درد سر کی شکایت کبھی نہیں ہوئی۔

صدماتی علاج

"بہ عجیب اور غیر معمولی نتائج جو "برق زدگی" سے پیدا ہوتے ہیں اس وقت سے اچھی طرح سمجھے جانے لگے ہیں جب سے "صدماتی علاج" ایجاد ہوا ہے۔ اس طریقے میں مریض کو بجلی یا دوا کے ذریعہ شدید فوری صدمہ پہنچایا جاتا ہے، لیکن اس کے علاج کا دائرہ صرف چند دماغی اور عصبی امراض میں محدود ہے اور اگرچہ اس میں کسی حد تک خطرے کا عنصر بھی موجود رہتا ہے۔ تاہم جدید ترقیوں کے ساتھ اس سے حیرت انگیز نتائج حاصل کیے گئے ہیں اور بعض ایسی بیماریاں اچھی کی گئی ہیں جو اب تک لاعلاج سمجھی جاتی تھیں لیکن یہ یاد رہے کہ "ساعقہ" یعنے گرنے والی بجلی سے صرف وہی امراض اچھے نہیں ہوتے جو "عصاب" کی خرابی پر مبنی ہوں، بلکہ بعض ایسے بیمار بھی شفایاب ہوگئے ہیں جو کسی دوسری قسم کی بیماری میں مبتلا تھے۔ تقریباً پچاس سال پہلے کا واقعہ ہے کہ ایک فرانسیسی سرائے کا مالک جو گٹھیا (وجع المفاصل) کے باعث بالکل بے کار ہوگیا تھا اور چلنے پھرنے سے مجبور تھا، اس پر یکایک ایک روز بجلی گر پڑی۔ وہ فوراً بے ہوش ہوگیا اور پورے دس گھنٹے تک اسی حالت میں پڑا رہا۔ جب اسے ہوش آیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کی بیماری قطعاً غائب ہو چکی ہے وہ اٹھ کھڑا ہوا اور چلنے پھرنے لگا۔

"برق زدگی" سے شفایابی کی مزید دو تین مثالیں جن کا تحریری رکارڈ موجود ہے یہ ہیں :-

ایک شخص بیس برس سے مرض فالج میں مبتلا تھا۔ اس پر بجلی گری اور وہ اچھا ہوگیا۔ ایک دوسرا شخص اندھا بھی تھا اور مفلوج بھی۔ بجلی گرنے کے باعث وہ چند گھنٹے تک بے ہوش رہا اس کے بعد جب ہوش آیا تو اسے دونوں امراض سے چھٹکارا حاصل ہو چکا تھا مگر ساتھ ہی وہ بہرا ہوگیا تھا۔

مرنا یا جل جانا وغیرہ

انسان پر بجلی گرنے کے

بقیہ مضمون صد۳

بحث کریں گے کہ یورپ اور امریکا نے پیدائش مرض کے ان بنیادی اسباب کو نظر انداز کرکے مرض کی ثانوی علامات (Secondry Manifestations) مثلاً کھانسی بخار، التہابی کیفیت، ریزشیں، پھوڑے پھنسیاں اور جراثیم وغیرہ کو کس طرح اصل مرض کی حیثیت دیدی ہے اور اس طرز فکر کی وجہ سے کس طرح ازالۂ مرض کے اصل و بنیادی ذرائع کو ہاتھ سے کھودیا ہے ✦

اثرات اچھے بہت کم، خراب وخطرناک زیادہ ہوتے ہیں۔ اس سے ہلاکت کے بالعموم دو مختلف سبب ہوتے ہیں۔ ایک تو برقی صدمہ، دوسرے بُری طرح جل جانا۔ جل جانے کے یہ اثرات کبھی کبھی عجیب وغریب بھی ہوتے ہیں اور خاص نوعیت رکھتے ہیں، مثلاً جنوبی افریقہ میں ایک لڑکے پر بجلی گری اور وہ مرگیا۔ معائنے پر معلوم ہوا کہ اس کی زبان میں ایک جلا ہوا سوراخ ہے۔ اس کا سبب یہ تھا کہ بجلی گرنے کے وقت اس لڑکے کے منھ میں ایک چھوٹا سا سکہ موجود تھا۔ اس سکہ نے جل کر اس کی زبان میں سوراخ کر دیا۔ رپورٹ کہتی ہے کہ بجلی اس لڑکے کے سر پر گری تھی، اور اس کے جسم میں دوبار چکر لگا کر پیر سے گزر گئی تھی۔ اس لڑکے کے جوتے کا تلا دو ٹکڑے ہو گیا تھا۔

"برقی زدگی" سے لوگوں کے دہشت زدہ، یا بے ہوش یا گونگے ہونے کی وارداتیں بہت عام ہیں۔ اگرچہ صاعقہ کا سب سے پہلا اثر یہ ہونا چاہیے تھا کہ انسان اندھا ہو جائے۔ مگر ایسے واقعات کا ریکارڈ نسبتاً کم پایا جاتا ہے۔ چند سال ہوئے ایک شخص پر جب بجلی گری تو اس کے کپڑوں میں آگ لگ گئی اور اس کی گویائی جاتی رہی۔ مگر جب سوختگی سے پیدا ہونے والے زخم اچھے ہو گئے تو اس کی گویائی بھی واپس آگئی۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ بات یہ تھی کہ اس شخص کی جیب میں ایک کنگھی اور ایک ڈبیہ دیاسلائی کی تھی۔ کنگھی تو جل کر ایسی خاک ہو گئی کہ اس کا نام ونشان تک باقی نہ رہا۔ مگر دیا سلائی کی ڈبیہ جوں کی توں پائی گئی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ "سیلولائڈ" پر بجلی بہت جلد حملہ آور ہوتی ہے۔ چند سال ہوئے ایک شخص طوفانِ برق وباراں سے پناہ لینے کے لیے بھاگا جا رہا تھا، جوں ہی اس نے ایک سرائے کے دروازے میں تاروں کے بنے ہوئے پائے دان پر پیر رکھا اس پر بجلی گری۔ جان تو بچ گئی۔ مگر اس نے دیکھا کہ اس کے کوٹ سے "سیلولائڈ" کا کالر غائب ہے۔ بجلی کی حرارت نے اسے گلا کر لاپتہ کر دیا تھا!

سر کے بال اور داڑھی غائب کم وبیش تمام دھاتیں ایسی ہیں جو بجلی کو اپنی طرف "کھینچتی" ہیں۔ برق کی اس "عادت" سے اکثر دلچسپ واقعات رونما ہوتے ہیں ایک شخص شیو کر رہا تھا، یکایک اُسترے پر بجلی گری۔ وہ تو بچ گیا مگر اس کے ہاتھ سے کھلا ہوا استرا چھوٹ کر اڑا اور غسل خانے کی دیوار میں پیوست ہو گیا۔ لیکن اس شخص کو جب یہ خیال آیا کہ وہ گلا کٹ جانے کے حادثہ سے بال بال بچ گیا ہے تو اسے غش آگیا!

اور ملاحظہ فرمائیے، ایسے بھی چند واقعات رونما ہوئے ہیں جن میں بجلی نے کسی استرے کے بغیر ہی مردوں کی داڑھی اور عورتوں کے سر کے بال صاف مونڈ دیے ہیں۔ اوہیو میں بجلی نے ایک پُرانے حجام کی مہارت کے ساتھ ایک نوجوان حسینہ کا سر مونڈ دیا تھا۔ اور اس حادثے کی خبر اس کو اس وقت ہوئی جب آئینہ میں اس نے اپنا منھ دیکھا اور سر کو زلفِ سیاہ سے خالی پایا۔ ایک شخص کی داڑھی بجلی نے ایسی صفائی سے مونڈ دی تھی کہ پھر کبھی بال ہی نہ نکلے۔

موٹر کار اور بجلی ایک عام نظریہ لوگوں میں یہ پایا جاتا ہے کہ موٹر کاریں صاعقہ سے محفوظ ہوتی ہیں یعنے ان پر بجلی نہیں گرتی۔ اس خیال کے دو سبب ہیں۔ ایک یہ کہ ربڑ کے ٹائروں کے باعث جو "دافع برق" ہوتے ہیں بجلی کو "زمین" تک رسائی حاصل نہیں ہو سکتی۔ دوسرے یہ کہ موٹر کار ایک قسم کا وہ محفوظ پنجرہ ہے جس کے اندر بجلی کا گزر باہر کی طرف سے نہیں ہو سکتا۔ ان دونوں خیالات کی صحت اب تک مشتبہ ہے، اور "ربڑ ٹائر" اتنی مضبوط و موثر حفاظت مہیا نہیں کرتے کہ وہ گرتی ہوئی بجلی کے شدید حملے کو روک سکیں۔ پچھلے دنوں انگلستان میں ایک موٹر کار پر بجلی گری تھی۔ اندر والوں کو کوئی نقصان نہیں ہوا مگر انجن خراب ہو گیا اور از سر نو مرمت کے بغیر پھر چالو نہ ہو سکا۔ معائنہ سے معلوم ہوا کہ "ڈسٹری بیوٹر پائنٹ" گل گئے تھے۔

تحفظ کا عنصر سائنس دانوں نے یہ جاننے کی بڑی کوشش کی ہے کہ بجلی بعض مخصوص مقامات پر کیوں گرتی ہے۔ یہ تحقیقات صرف دلچسپ ہی نہیں ہے بلکہ اس سے سائنس اور طب کی بہت سی امیدیں وابستہ ہیں۔ اب یہ خیال تقویت پا رہا ہے کہ بجلی کا گرنا صرف "اتفاقی" واقعہ نہیں ہے۔ ایک پرانا خیال ہے کہ جس سطحِ زمین کے نیچے پانی کا چشمہ ہوتا ہے اس پر بجلی گرتی ہے۔ سائنس بھی اس خیال کو قابلِ تسلیم سمجھنے لگا

(باقی صفحہ ۶ پر دیکھیے)

آپ بیتی

از ڈکسن ڈیوس

آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ اُنتالیس سال کی عمر کو پہنچنے کے باوجود میں صحت و تن درستی کے ان بنیادی اصولوں سے قطعاً ناواقف تھا جنھیں چھٹی جماعت میں پڑھنے والا طالب علم آج بخوبی جانتا ہے۔ میں تعلیم یافتہ تھا اور اس صورت میں میری یہ ناواقفیت وجہالت میرے لیے اور بھی زیادہ باعثِ شرمندگی تھی۔

بہرحال تعلیم وجہالت دونوں کو ساتھ لیے ہوئے میں اپنے شغل معاش میں برابر ترقی کر رہا تھا۔ ابتدائی دس سال تک میری ترقی اتنی اطمینان بخش رہی کہ میرے دوستوں کو معاشی اعتبار سے میری آئندہ زندگی کی کامیابی کا سو فی صدی یقین ہو چکا تھا۔ مجھ میں کام کرنے کا جوش تھا اور حوصلہ، قوت ارادی تھی اور اتنی سکت کہ میں خواہ کتنا ہی کام کروں تھکن اور پست ہمتی نے مجھے کبھی نہیں ستایا۔

دوران جنگ میں حکومت کی طرف سے مجھے ایک نہایت اہم کام سپرد کیا گیا جسے میں نے قبول کر لیا۔ اس سے میری وجاہت وعزت میں اچھا خاصا اضافہ ہو گیا۔ اس لگے بندھے کام کے علاوہ میں ملک کے دیگر جنگی کاموں میں بھی عملی حصہ لینے لگا۔

موسم گرما میں میں نے محسوس کیا کہ میں کچھ چڑچڑا سا ہو گیا ہوں۔ میری نیند کم ہو گئی ہے۔ لیکن اس وقت میں نے نیند کی کمی وغیرہ کو اپنے کام میں غیر معمولی دل چسپی لینے پر محمول کیا۔ کچھ عرصہ واقعی طور میں اس صورت حال سے دلچسپی لیتا رہا۔ راتوں کو جاگتا رہتا اور اپنے کام کے متعلق نئی نئی تجویزیں دماغ میں پکاتا رہتا اور ان پر عمل درآمد ہونے کی تدبیریں کرتا رہا لیکن دسمبر میں میری جسمانی حالت حقیقتاً خراب ہونے لگی اور میں نے ایک دفعہ ہی ایسا محسوس کیا جیسے میری جسمانی قوت کا دیوالہ نکل گیا ہو۔ معالج نے بتایا کہ کثرت کار اور انفلوئنزا کے معمولی حملے نے میری یہ حالت کر دی ہے، کچھ آرام کرنے کی ضرورت ہے۔ چنانچہ معالج کی حسب ہدایت میں نے کچھ ہفتے آرام کیا اور پھر اپنے کام پر چلا گیا۔ دو ماہ کام کرنے کے بعد میری جسمانی قوت نے دوبارہ جواب دے دیا اور اس بار تو میری حالت پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی۔ پہلے تو میرے جسم ہی پر اثر تھا، اب صورت یہ تھی کہ دماغ بھی جواب دے چکا تھا۔

دو ماہ تک صاحب فراش رہنے کے بعد میں اس قابل ہوا کہ تھوڑا بہت چل سکوں۔ لیکن جسمانی یا دماغی کام کرنے کا تصور بھی اس وقت نہیں کر سکتا تھا۔ اب میں اس فکر میں لگ گیا کہ کسی طرح اپنی صحت درست کروں۔ دو سال کی طویل مدت میں میں نے گھر سے باہر مختلف صحت گاہوں اور بڑے بڑے ڈاکٹروں کے مطبوں کے چکر لگانے میں صرف کیے۔ ایک دو ماہ کے لیے کبھی گھر بھی آ جاتا تھا۔ اس دوران میں ایک آدھ مرتبہ کام بھی کرنے کی کوشش کی۔ لیکن بجز کوشش کے اور کچھ نہ کیا جا سکا۔ نہ مجھے اب کسی کام میں دل چسپی باقی تھی اور نہ مجھ سے کچھ ہو ہی سکتا تھا۔

بقیہ مضمون صد ۵ :— ہے۔ ایک دوسرا پرانا خیال جو مشاہدات سے صحیح ثابت ہوا ہے یہ ہے کہ پرندوں پر کبھی بجلی نہیں گرتی اور جن مکانات میں ابابیل گھونسلے بنانے ہیں وہ بجلی سے محفوظ رہتے ہیں۔ تجربات نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ جن عمارتوں پر "کنڈکٹر" ہوتے ہیں وہ محفوظ رہتے ہیں۔ مگر انسانوں کی حالت جداگانہ ہے اس کے سر پر صرف ایک قطرۂ آب کا موجود ہونا، یا پیر میں ربڑ کے جوتے ہونا بہت بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے۔

ان دو سالوں میں میں نے جو جو جسمانی و دماغی تکالیف اٹھائی ہیں، میرے پاس الفاظ نہیں کہ انھیں بیان کرسکوں شاید میرے اس اقبال سے کہ میں خودکشی کو نجات کا ذریعہ سمجھ کر دو مرتبہ اس کے اقدام کے درپے ہوا، لیکن دونوں دفعہ میری چھوٹی بچی نے میرے گلے سے لپٹ کر مجھے اس سے باز رکھا، آپ میری شدید تکالیف وکرب کا اندازہ لگا سکیں۔

میں یہ تو کسی طرح ماننے کو تیار نہیں ہوں کہ وہ ڈاکٹر جنھوں نے میرا علاج کیا، سب کے سب دھوکے باز تھے، ہرگز نہیں۔ مجھے یقین ہے کہ وہ سب ہی دیانت دار اور اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرنے والے لوگ تھے لیکن اس کے باوجود اکثر و بیشتر ڈاکٹروں نے میری تشخیص و علاج میں جس قسم کی غلطیاں کی ہیں وہ اب مجھے کچھ عجیب مضحکہ خیز سی معلوم ہوتی ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ فن کے ان عالموں نے میرے ساتھ مل کر ایک بڑا زبردست عملی قسم کا مذاق کیا ہے، اور میں نے ان سب کے مذاقوں پر نہایت سنجیدگی کے ساتھ عمل کیا۔

دلچسپی سے خالی نہ ہوگا اگر میں اپنی کچھ بیماریوں اور ان کے جو علاج تجویز کیے گئے تھے ان کا مختصر سا تذکرہ آپ کو بھی سنا دوں۔

ایک ڈاکٹر صاحب نے میرا دیر تک خوب اچھی طرح معائنہ کرلنے کے بعد فرمایا کہ "اصل تکلیف میرے منہ کے اندر ہے۔ تعدیہ (چھوت) کا رُخ مسوڑھوں کی طرف ہوچکا ہے اور اس نے کچھ دانتوں کو بھی متاثر کردیا ہے۔ اگر اُن دانتوں کو اس وقت نکلوا دیا جائے گا تو صحت بحال ہوجائے گی۔" چنانچہ میں معالج دندان کے پاس گیا اور حسب ہدایت کچھ تین درست و سالم دانت نکلوا ڈالے۔

فائدہ؟ ——— کچھ نہیں!

ایک دوسرے ڈاکٹر صاحب نے بغور معائنہ کے بعد اصل تکلیف و تعدیہ کا مقام تو منہ ہی کو بتایا، مگر اُنھوں نے کہا کہ "سارا فساد تمھارے ٹونسلوں نے مچا رکھا ہے۔ یہ کمبخت تمھارے سارے جسم میں سمیت پہنچا رہے ہیں۔ بس انھیں نکلوا دو تو ساری تکلیفیں دُور ہو جائیں گی۔ کچھ نہیں بس ۶-۷ منٹ کی بات ہے اور ان کے نکلوا دینے سے کوئی بُرا اثر نہیں ہوگا۔" میں نے کہا بہت اچھا اور اسی وقت اپنے آپ کو عمل جراحی کے لیے پیش کردیا۔

نتیجہ؟ ——— اس معمولی اپریشن نے مجھے چھ ماہ تک مبتلائے مصیبت رکھا اور اس کے بعد کہیں جاکر تھوڑی بہت قوت جسم میں آئی ورنہ میں تو اس کے بعد ہی ختم ہوگیا تھا۔

ایک اور ڈاکٹر صاحب کے پاس گیا۔ معائنہ کے بعد اس نے تشخیص کیا کہ "آپ کے زائدہ اعور میں کسی طرح سوراخ ہوگیا ہے اور جسم میں اس کی معرفت سمیت سرایت کررہی ہے۔ اگر خیریت چاہتے ہیں تو آپ اس کو قطع کرا دیجیے۔" اگرچہ مقام زائدہ میں میرے کوئی تکلیف نہ تھی مگر اس شخص نے اصرار کیا اور جب تک میں نے زائدہ اعور کو قطع نہیں کرادیا وہ مجھے موت کے فرشتے دکھاتا رہا۔ مگر وائے قسمت کہ اس نے بھی نفع نہیں پہنچایا اس کے بعد بھی مجھے کئی ڈاکٹر بدلنے پڑے۔

اس کے بعد فقرالدم (انیمیا) کی شکایت تشخیص ہوئی اور اس کے لیے انجیکشنوں کا علاج تجویز ہوا۔ اس معالج کے مطب میں نوبے روز تک گیا اور کوئی نوّے ہی مرتبہ میں نے اپنے دونوں بازوؤں میں سوئیاں لگوائیں بے شک اس علاج سے کچھ عرصے کے لیے میرے نظام جسمانی میں ایک قسم کی تحریک پیدا ہوگئی۔ میں بڑا خوش ہوا کہ بالآخر میں نے اپنی بیماری کا مناسب و صحیح علاج پالیا۔ لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ ان انجیکشنوں کا ردِّعمل شروع ہوا اور وہ غیر معمولی تحریک جو ان انجیکشنوں سے ہوئی تھی، رنگ لائی۔ میری حالت اب پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی۔ چنانچہ اس کے بعد جو میں نے ایک دوسرے ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے دیکھتے ہی تپ دق کا اعلان کردیا۔ اگرچہ اس بیماری کی علامات بھی کچھ ایسی ظاہر نہیں ہوئی تھیں، لیکن میرے لیے کوئی چارہ نہ تھا کہ میں اس ڈاکٹر کی تشخیص کو بھی قبول کرلوں۔ چنانچہ میں نے کسی سینی ٹوریم جانے کی تیاریاں شروع کردیں تاکہ وہاں رہ کر اس خوفناک بیماری کا علاج کیا جاسکے۔

اس دوران میں میرے ایک عزیز نے مجھے اپنے ایک دوست کو دکھایا جو ماہر اعصاب تھے اِن صاحب نے میرا اچھی روز تک برابر معائنہ کیا اور جو کچھ

اپنی تشخیص پیش کی وہ کافی معقول معلوم ہوتی تھی۔ لیکن میں نے ان کا علاج نہیں کیا، میں وہاں زیادہ ٹھہر ہی نہ سکا۔ لیکن جو کچھ معائنہ کے بعد انھوں نے میرے متعلق بتایا اسے میں البتہ بے کار نہیں کہہ سکتا۔

ایک سال ڈاکٹروں کے چکر میں پڑے رہنے کے بعد میری حالت اب پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی

خراب کیا خاصی خطرناک ہوچکی تھی۔ طبی امتحان سے پتہ چلا کہ میں سخت خطرناک قسم کے فقر الدم میں مبتلا ہوں۔ میری ضرباتِ نبض بہت ہلکی اور سست پڑ چکی تھیں۔ ٹمپریچر بھی بہت کم ہوگیا اور اس کے ساتھ ہی خون کا دباؤ بھی کافی خطرناک حد تک کم ہوگیا تھا۔ تنفس میں تیزی اور اُتھلاپن ہر وقت رہتا تھا۔ میری جلد بوڑھوں کی طرح خشک اور مرجھا گئی تھی اور اجابت تو مجھے کسی ملین و مسہل دوا کھائے بغیر اب ہوتی ہی نہ تھی۔

ہفتہ میں تین چار روز شدید دردِ سر کی وجہ سے صاحبِ فراش رہتا تھا۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ صحیح ہوگا کہ دردِ سر سے تو مجھے شاید ہی کبھی چھٹکارا ملا ہو۔ اور میرے اعصاب! —— میرے خیال میں ان کا تو میں ذکر ہی نہ کروں تو اچھا ہے

رات کا آنا میرے لیے قیامت سے کم نہ تھا۔ میں اکثر بارہ ایک بجے سونے کے لیے لیٹتا تھا مگر پھر بھی مشکل سے ایک دو گھنٹے سوتا ہوں گا کہ پھر آنکھ کھل جاتی تھی۔ باقی رات سگریٹ پی کر گزارتا تھا —— شاید اسی سے اعصاب کو کچھ سکون نصیب ہو جائے۔ اکثر مجھے دورانِ سر کی بھی شکایت ہو جاتی تھی۔ بعض اوقات اس کا اتنا شدید دورہ پڑتا تھا کہ چکرا کر میں کئی کئی منٹ تک فرش پر بے ہوش پڑا رہتا تھا۔ اس دورہ کے بعد مجھے کئی دن تک صاحبِ فراش بھی رہنا پڑتا تھا۔ یہ تھی میری حالت اس وقت جب کہ میں ابھی ۳۹ ہی سال کا تھا —— قطعی بے کار اور ناکارہ ہوچکا تھا۔ زندگی میرے لیے اپنے اندر کوئی دل چسپی نہ رکھتی تھی۔

ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ ماہرِ اعصاب کو دکھانے کے بعد بھی میں سینی ٹوریم میں جانے کی تیاریاں کر رہا تھا۔ اسی دوران میں ایک اور واقعہ پیش آیا جس نے اس کے بعد میری صحت میں عظیم الشان انقلاب برپا کردیا

میں مذہبی قسم کا آدمی ہوں میں تو اسے خالص منجانب اللہ مانتا ہوں۔ چنانچہ جس روز میں اپنے دفتر سے سامان اُٹھا رہا تھا، شہر کی کسی ایسی سوسائٹی کی ایک کارکن جو پبلک کے فائدوں کے لیے کچھ نہ کچھ کرتی رہتی ہے، میرے دفتر میں آئی اور مجھ سے کہا کہ "ہم کچھ اچھے قسم کے میگزین اور مفید عام لٹریچر لوگوں میں پھیلانے کے لیے آپ کے دفتر کو مرکز بنانا چاہتے ہیں۔" میں نے کہا بڑی خوشی سے بنائیے۔ فی الحال میں باہر جا رہا ہوں۔ سارے دفتر کی عمارت آپ کے لیے موجود ہے۔ میں دفتر ہی میں بیٹھا تھا کہ رسالے اور میگزین سے بھری ہوئی ایک لاری آگئی اور وہ تمام لٹریچر میرے دفتر میں لاکر قاعدہ کے ساتھ لگا دیا گیا

ایک روز میں نے بھی ان رسالوں کو دیکھا۔ ان میں کچھ تعداد ایسے رسالوں کی تھی جو خالص صحت و تن درستی پر لکھے ہوئے تھے۔ میں نے ان میں سے ایک آدھ رسالہ دیکھا تو مجھے ان رسالوں سے بڑی دل چسپی ہوگئی۔ دو تین رسالے ان میں ایسے بھی تھے جو میرے ایک دوست نے اس لائبریری کو دیے تھے۔ ان رسالوں میں بعض مضامین خط کشیدہ تھے۔ میں نے ان پر نظر ڈالی تو صحت سے متعلق نہایت اہم باتوں پر بحث ملی۔ میں چونکہ خود مریض تھا، ان دو تین رسالوں کو اپنے ساتھ مکان لے گیا اس رات دیر تک ان کا مطالعہ کرتا رہا۔ دوسرے روز میں دفتر گیا تو اس قسم کے دو تین رسالے وہاں سے اور لیے۔ ان کا مطالعہ بھی نہایت دل چسپی سے کیا۔ ان کا پڑھنا تھا کہ بیماری کے متعلق میرے نظریات ہی بدل گئے۔ میں نے محسوس کیا کہ اب تک میرے ساتھ سخت قسم کا ظلم کیا جاتا رہا۔ اس تصوّر سے مجھے بڑا صدمہ ہوا مگر اب رنج و افسوس سے کیا ہوتا تھا۔ چنانچہ میں نے اپنے حال پر تاسف کرنے کے بجائے اپنے آپ کو صحت کے اصولوں کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کی۔

میرا خیال ہے کہ جس طریق پر ان ڈاکٹروں نے میرا علاج کیا تھا، اگر میں غیر معمولی طور پر طاقت ور نہ ہوتا اب تک کبھی کا ختم ہوچکا ہوتا۔ میں چونکہ کھیتوں پر رہا اور قدرتی طور پر بچپن ہی سے ایسی زندگی بسر کی تھی کہ شروع ہی سے نہایت چست و چابک دست تھا۔ ہرچند جسمانی ورزش کی افادیت نہیں معلوم تھی مگر وہاں میرا

زندگی کی افتاد کچھ ایسی رہی تھی کہ جسمانی ورزش کا خود بخود مجھے موقع مل جاتا تھا۔ گو تازہ ہوا اور دھوپ کے فائدوں سے میں ناواقف تھا۔ مگر ان کے فوائد سے میں کبھی محروم نہ رہا تھا کھیت اور باغ وچمن میں غیر شعوری طور پر صحیح غذا حاصل کرتا تھا حالاں کہ مجھے ان غذاؤں کے اچھے ہونے کے متعلق کچھ بھی معلوم نہ تھا۔ میرے کہنے کا مطلب یہ ہو کہ میں جب سن بلوغ کو پہنچا تو میری صحت و جسم دونوں دیکھنے دکھانے کے قابل تھے۔ کالج کے کھیلوں میں نمایاں حصّہ لیتا تھا، اس لیے نہیں کہ ان کھیلوں میں شریک ہونا صحت کے لیے مفید ہے، بلکہ اس لیے کہ وہ طالب علم جو کھیلوں میں حصہ لیتے ہیں کالج میں نہایت مقبول ہوجاتے ہیں غرض جب میں نے اپنی تعلیم ختم کی اور دنیاوی زندگی کے میدان میں قدم رکھا تو میں ایک نہایت مضبوط اور خوب صورت جسم کا مالک تھا۔ آہ! یہ سب باتیں اس وقت کی ہیں جب آتش جوان تھا۔

کاروباری زندگی میں داخل ہوئے زیادہ دن نہیں ہوئے تھے کہ مجھے ایک حادثہ پیش آیا جس کی وجہ سے میری ایک ٹانگ کو سخت قسم کا صدمہ پہنچا۔ میں لنگڑا کر چلنے لگا۔ بہتیرے علاج کیے مگر میرا لنگ نہ جاتا تھا نہ گیا۔ خیر اس صورت حال پر تو میں نے یہ سمجھ کر صبر کر لیا تھا کہ اب میری ٹانگ ٹھیک نہ ہوگی۔ خدا نے مجھے موٹر دی تھی ہر وقت اس پر سوار رہتا تھا۔ آدھا میل کی مسافت بھی میں شاید ایک ہفتے میں طے نہ کرتا ہوں گا۔ دفتر آتا تو ملازمین سے کام لیتا۔ گھر جاتا تو ملازم اور گھر والے مجھے اٹھ کر پانی بھی پینے نہ دیتے۔ میں نہ کوئی ورزش کرتا تھا نہ کبھی اس کی ضرورت محسوس کی۔ غذا کا یہ ہو کہ جو میز پر پک کر آگیا کھا لیا۔ ہم یہ جانتے ہی نہ تھے کہ سادہ غذا کتنے کس کو ہیں۔ نہایت مرغن اور متفرق و متنوع غذائیں دسترخوان پر آتیں اور میں خوب دل لگا کر کھاتا۔ سونے میں بھی میں خاصا بے قاعدہ تھا۔ اگر کسی شام کو مجھے پارٹی وغیرہ میں جانا نہیں ہوتا تھا تو اس روز میں دس ہی بجے سونے کے لیے لیٹ جاتا تھا، اور اگر کسی روز کہیں جانا ہوا تو پھر ایک دو بجے سوتا تھا۔ ان دنوں میں مجھے تازہ ہوا اور دھوپ سے کبھی کوئی واسطہ ہی نہیں رہا۔ میں کام سے چھٹی بھی کم لیتا تھا اور کبھی لیتا بھی تھا تو بڑے بڑے لمبے وقفوں کے بعد۔ تھکن اور دماغی پریشانیوں کو جو اکثر اس وقت بھی ہوجایا کرتی تھیں جب کہ میں خود کو نہایت مضبوط سمجھتا تھا، میں چاء اور قہوہ سے دور کرلنے کی کوشش کرتا تھا۔ کبھی سگرٹ نوشی میں مشغول ہو جاتا تھا۔ اگر کبھی درد سر یا تھکن زیادہ ہوگئی تو خواب آور ٹکیوں سے بھی کام لے لیتا تھا۔

اب جب میں اپنی ان پچھلی دس سالہ بدعنوانیوں پر نظر ڈالتا ہوں تو مجھے تعجب ہوتا ہو کہ میں اتنے عرصے زندہ کیسے رہا۔ بس اس کی ایک ہی توجیہہ میرے ذہن میں آتی ہو اور وہ یہ کہ یہ محض ابتدائی عمر میں اچھے طرق پر زندگی گزارنے کا نتیجہ ہو۔ وہی بچپن کا جمع شدہ سرمایۂ قوت تھا جو اب تک کام آیا۔ لیکن اب میں اس میں سے سب کچھ لٹا چکا تھا۔ چوں کہ ابھی مجھے اس دنیائے فانی میں کچھ دن اور کام کرنا تھا، اس لیے خدائے تعالیٰ نے ایسی صورت بھی خود ہی پیدا کردی کہ وہ رسالے میرے ہاتھ لگ گئے اور میرا نظریہ صحت ایک مرتبہ ہی بدل گیا ورنہ میں آج اپنی آپ بیتی لکھنے کے لیے موجود نہ ہوتا

(ماخوذ از فزیکل کلچر)

"آپ بیتی" ہمدرد صحت کا ایک مستقل عنوان ہو۔ ناظرین ہمدرد صحت اس قسم کی "آپ بیتیاں" لکھ کر بھیجیں۔ انھیں شکریے کے ساتھ شائع کیا جائے گا۔ مضمون دو صفحوں سے زیادہ نہ ہو۔

(ادارہ)

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری .... ہو ان کا چندہ ختم ہوگیا ہو۔ از راہِ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، مینیجر ہمدرد صحت، دہلی

ہندوستانی مگدر

ایک ہاتھ سے اپنا سر تھپتھپایئں اور دوسرے ہاتھ سے اپنے پیٹ کی گولائی میں مالش کریں تو آپ سمجھ جایئں گے کہ میرا مطلب کیا ہے۔

اگر آپ کسی ورزش کلب کے ممبر نہیں ہیں لیکن آپ کے پاس دو ہندوستانی مگدر ہیں تو آپ کے ہاتھوں میں ایک ایسا ذریعہ موجود ہے جس سے آپ بہت مفید اور دلچسپ ورزشیں کر سکتے ہیں۔ اور اس ورزش سے آپ کو جسمانی اور دماغی دونوں قسم کی ترقیاں حاصل ہوں گی۔ بالخصوص جس وقت آپ ایسی ورزش کرتے ہیں جسے اصطلاح میں "غیر متشابہ" ورزش کہتے ہیں یعنے آپ کے دونوں ہاتھ ایک ہی قسم کی حرکات و ورزش میں مصروف نہیں رہتے بلکہ ایک ہاتھ ایک مخصوص حرکت کرتا ہے اور ساتھ ساتھ دوسرا ہاتھ دوسری قسم کی حرکت کرتا ہے یعنی دونوں کی ورزشیں ایک دوسرے سے مختلف اور غیر متشابہ ہوتی ہیں تو اس وقت خاص طور پر آپ کو اپنے دماغ سے پورا کام لینا پڑتا ہے۔ اگر آپ نے کبھی یہ کوشش کی ہے کہ ایک ہاتھ سے اپنا سر تھپتھپایئں اور دوسرے ہاتھ سے اپنے پیٹ کی مالش کریں تو آپ سمجھ جایئں گے کہ میرا مطلب کیا ہے۔

مجھے یہاں پر یہ کہہ دینا چاہیے، بلکہ آپ کو غالباً یہ معلوم ہی ہوگا کہ آپ اپنے سر کو مگدر سے (خواہ وہ کتنا ہی ہلکا ہو) کبھی نہیں تھپتھپایئں گے، ورنہ ظاہر ہے کہ سر پر مگدر کی ضرب کا نتیجہ کیا ہوگا! لیکن دوسری طرف یہ بھی ظاہر ہے کہ مختلف ورزشوں کے دوران میں آپ مگدر کو ہمیشہ اپنے جسم سے کسی قدر الگ رکھتے ہیں اس کا سبب بیان کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ظاہر ہے کہ جسم کے کسی حصے پر ناگہانی چوٹ لگ جانے سے آپ ضرور بچنے کی کوشش کریں گے۔ پھر بھی ورزشوں کی ابتدا میں غلطی سے کہیں کہیں ہلکی پھلکی چوٹ پڑ ہی جاتی ہے۔ اگر آپ احتیاط کے ساتھ ورزش کریں گے اور جلد بازی سے کام لے کر یہ نہیں چاہیں گے کہ ورزش کے تمام طریقے ایک مرتبہ قابو میں آجایئں تو یہ اتفاقی غلطیاں بھی رفتہ رفتہ ختم ہو جایئں گی۔

مگدر ہلانا کلائیوں کے لیے بہترین ورزش ہے۔ لیکن اس خیال میں نہیں رہنا چاہیے کہ اس کا اثر صرف ان ہی عضلات پر ہوگا جو کلائیوں کے جوڑ پر حکمرانی کرتے ہیں، بلکہ اس ورزش سے دست و بازو اور شانے اور سدر و سینہ کے تمام پٹھے مستفید ہوتے ہیں۔ خواہ وہ پٹھے دوہرے ہوں یا مثلث و مربع شکل کے ہوں یا دندانہ دار ہوں میں اس سلسلے میں صدری عضلات کا خاص طور پر ذکر کرنا چاہتا ہوں، یعنے پنکھے کی شکل کے وہ عضلے جو سینہ پر پھیلے ہوئے ہیں، جب بازو سر کے اوپر حرکت کرتے ہیں اور پھر نیچے اور اندر کی طرف لائے جاتے ہیں تو یہ عضلات پوری طاقت سے سکڑتے اور پھیلتے ہیں۔ جوں جوں اس قسم کی ورزش ترقی کرتی ہے ان عضلوں کی تعمیر بھی بڑھتی جاتی ہے۔

جو لوگ مگدر کی بعض سہل اور سادہ ورزشوں ہی کو اختیار کرنا اور اپنے عمل میں رکھنا چاہتے ہیں وہ بھی ان سے بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اور جو لوگ اس فن کی بعض پیچیدہ گہرائیوں تک پہنچنا اور ورزشی کمالات کی منزلیں طے کرنا چاہتے ہیں اُن کے لیے مگدر ہلانے کے بہت سے طریقے موجود ہیں اس مضمون میں چند ورزشوں اور بعض حرکتوں اور گردشوں کے مجموعوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ اگر آپ ان نکات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں گے اور بتدریج ان پر عمل کرتے رہیں گے تو اپنے خیال کو کام میں لا کر آپ خود حرکتوں اور گردشوں کے نئے نئے "مجموعے" ایجاد کر لیں گے۔ میں اس امر پر زور دینا چاہتا ہوں کہ آپ ورزش کی ہر حرکت کو اچھی طرح گرفت میں لانے اور مشق کرنے کی کوشش کریں، ورنہ بے تکا پن غیر مفید ثابت ہوگا اور جلد ہی آپ معلوم کر لیں گے کہ ترقی یافتہ

ورزشوں کی مشق میں شدید رکاوٹیں پیدا ہو رہی ہیں۔

اب میں کچھ تفصیلات بیان کرتا ہوں۔ سب سے پہلے "مگدروں" کے متعلق کچھ کہنا ضرور ہے۔ ورزشی سامان والوں کی کسی اچھی دوکان میں آپ کو مگدروں کی ایک اچھی "جوڑی" مل جائے گی۔ صرف دو تین پونڈ وزنی مگدر جن کی جوڑی چار یا چھ پونڈ یعنے دو تین سیر کی ہوگی بالکل کافی ہوگی۔ آپ کا پہلا خیال یہ ہوگا کہ یہ جوڑی ہلکی ہے۔ لیکن ابتدائی ورزشوں کے لیے ڈھائی ڈھائی پونڈ کے مگدر بہترین ثابت ہوں گے، پیچیدہ ورزشوں کی مشق بھی ہلکے ہی مگدروں سے کی جا سکتی ہے۔ ہاں بھاری اور سادہ ورزشیں بعد کو بھاری مگدروں سے کی جا سکیں گی۔

"مگدر ہلانے میں صحیح "گرفت" کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ مگدروں کو پوری مضبوطی سے دونوں ہاتھوں میں پکڑنا چاہیے اس طرح کہ ان کا "موٹھ"، یا دستہ مٹھی کے پچھلے حصہ میں چھنگلی سے باہر نکلا ہوا اور دستہ کے اگلے حصے پر انگوٹھے کی پوری گرفت ہو۔ لیکن مگدر کی بعض ورزشیں ایسی ہیں جن کے دوران میں آپ کو یہ گرفت ڈھیلی کرنی پڑے گی۔ اور اس کی صورت بدلنی ہوگی۔ ایسی حالت میں درمیانی تین انگلیوں کی گرفت ڈھیلی کرکے انگوٹھے اور چھنگلی سے زیادہ چستی کے ساتھ کام لینا ہوتا ہے اور پھر یہ کوشش کرنی پڑتی ہے کہ اصل گرفت پر بار بار لوٹ آیا جائے۔

اگر گرفت غلط ہوگی اور باقاعدہ اس کی مشق نہیں کی جائے گی تو آپ مگدروں کو کتنا ہی ہلاتے رہیں نہ تو کلائیوں میں وہ لوچ اور چستی ہوگی جو صحیح ورزش کے لیے ضروری ہے اور نہ آپ کے بازو اور سینہ کے پٹھے پورا فائدہ اٹھا سکیں گے۔

مگدروں کے گھمانے اور ان سے ورزش کرنے میں چار قسم کی "حرکتیں" عمل میں لائی جاتی ہیں، جو درحقیقت یہ بتاتی ہیں کہ مگدر کس "سمت" میں چل رہے ہیں۔ وہ حرکتیں یہ ہیں:۔

(۱) اندر کی طرف
(۲) باہر کی طرف
(۳) آگے کی طرف
(۴) پیچھے کی طرف

ان حرکتوں اور گردشوں کے دوران میں بازوؤں کی پوزیشن بہت سی قسموں میں تبدیل ہوتی رہتی ہے اور مگدروں سے کلائیوں کے ذریعہ بعض بہت خوش نما "دائرے" بنائے جا سکتے ہیں۔

مگدروں کو حرکت میں لانے کی ابتدا یوں ہونی چاہیے کہ دونوں بازو اوپر کو اٹھے ہوئے ہوں، اور مگدروں کے سرے بھی سیدھے اوپر کی طرف ہوں اور دونوں ہاتھوں شانوں کے قریب ہوں۔ پہلے آسانی کے لیے ایک ایک بازو کو ایک ایک مرتبہ کام میں لاتے ہیں۔ مثلاً دایاں ہاتھ اوپر کو اٹھا دیا جاتا ہے اور "بیرونی گردش" کا ایک پورا دائرہ مگدر کو دائیں طرف سے نیچے لاکر اور جسم کے سامنے گھما کر بنایا جاتا ہے۔ پھر "اندرونی گردش" کے لیے اسی حرکت کو الٹی سمت سے پورا کیا جاتا ہے۔

ورزش کے دوران میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ شانے کو مرکز تصور کرکے دائرہ بنایا جائے اور یہ دائرہ حتی الامکان "مکمل" ہو۔ ان اندرونی اور بیرونی حرکتوں کو اچھی طرح قابو میں لانے کے لیے ایک اچھی ترکیب یہ ہے کہ پہلے صرف ایک ایک ہاتھ کو جدا جدا کام میں لاکر دائرے بنائے جائیں، پھر اس کے بعد ایک ہی ساتھ دونوں ہاتھوں سے ورزش کی جائے۔ مگدروں سے دوہری حرکتوں کے وقت ابتدا میں کچھ مشکل پیش آئے گی اور دائرے بنانے میں کبھی کبھی مگدر ایک دوسرے سے ٹکرائیں گے مگر تھوڑی سی مشق کے بعد یہ خرابی دور ہو جائے گی۔

پشت کی طرف کی ورزش

جیسا کہ اس ورزش کے عنوان سے ظاہر ہے کہ اس میں مگدروں سے شانوں کی پشت کی طرف دائرے بنائے جاتے ہیں اس ورزش کو آپ دو طریقوں سے پورا کر سکتے ہیں یعنے اندر سے

باہر کی طرف گردش یا باہر سے اندر کی طرف گردش۔ جب بیرونی گردش میں مگدر شانے کے اوپر پہنچ جائے تو بازو کو موڑ کر ہاتھ کو شانے کے قریب لانا چاہیے اور پھر دائرے کو پورا کر کے پُشت کی طرف لے جانا چاہیے۔ اس کے بعد پھر بازو کو پھیلا کر دوسرا بیرونی دائرہ بنایا جا سکتا ہے۔ اس ورزش کی مشق بھی پہلے جدا جدا ایک ایک ہاتھ سے کیجیے پھر دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ اور بہ یک وقت کام میں لائیے۔

نیچے کی سمت سامنے کی ورزش

یہ ایک ایسا دائرہ ہے جو کسی بڑی تشریح کا طالب نہیں ہے۔ تصویر سے اس ورزش کا نقشہ ظاہر ہے۔ اس میں مگدروں کا پورا پورا دائرہ بنا کر سامنے کمر سے نیچے لانا پڑتا ہے کوشش یہ کرنی چاہیے کہ بازو مکمل طور پر سیدھے رہیں اور کلائیوں کے ذریعہ دائرہ بنایا جائے۔ ایک صورت یہ بھی ہے کہ ورزش نمبر ۱ اور ورزش نمبر ۲ کو باری باری سے کیا جائے۔

نیچے کی سمت پیچھے کی ورزش

یہ وہ ورزش ہے جو رُخ کی طرف سے کوئی تعلق نہیں رکھتی یعنے مگدر کو آگے سے پیچھے نہیں لے جانا ہوتا ہے بلکہ پوری ورزش شانے سے کمر تک پُشت ہی کی طرف پوری کی جاتی ہے۔ اسی کا صحیح طور پر عمل کرنا مشکل بھی ہے اور اس کے لیے زیادہ لوچ دار کلائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی مشق ورزش نمبر ۳ کے بعد شروع کی جا سکتی ہے اور دائرہ بنانے کی شکل میں بھی اسی کی تقلید کی جا سکتی ہے

آپ دیکھیں گے کہ جب آپ مگدروں کو پیچھے کی طرف لے جاتے ہیں تو کہنیوں کو باہر کی طرف لانے سے کسی قدر آسانی ہوتی ہے پھر بھی یہ ورزش محنت اور احتیاط کی طالب ہے اور کافی مشق کے بعد قابو میں آتی ہے۔ بالخصوص دونوں مگدروں سے ایک ساتھ اور بہ یک وقت دائرہ بنانے میں زیادہ مشکل ہوتی ہے پھر بھی ایسا نہیں کرنا چاہیے کہ ابتدا ہی میں جی چھوڑ دیا جائے۔ اس پر قابو حاصل کرنے میں کچھ وقت درکار ہوگا مگر کامیابی ضرور حاصل ہوگی۔

صرف کلائیوں سے پہلوؤں کی طرف مگدر ہلانا

اس کا طریقہ یہ ہے کہ بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف کر کے کلائیوں سے مگدروں کو گردش دی جاتی ہے۔ اور ان سے بیرونی اور اندرونی دونوں قسم کے دائرے بنائے جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ دوسری ورزشوں کی طرح اس میں بھی پہلے ہاتھوں کو باری باری کام میں لایا جائے پھر دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ ورزش کی جائے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ چند گردشیں ایک ساتھ آگے کی سمت اور پھر چند گردشیں ایک ساتھ پیچھے کی سمت عمل میں لائی جاتی ہیں، پھر یکے بعد دیگرے دونوں قسم کی ورزشوں کا باری باری سلسلہ جاری کر دیا جاتا ہے۔

مذکورہ بالا تمام قسموں کی ورزشوں پر قابو حاصل کرنے کے بعد، سب کی سب ورزشوں کی یکے بعد دیگرے ایک پوری زنجیر بنائی جا سکتی ہے، اور کلائیوں کی گردشیں بھی بہت سے مزید طریقوں پر کی جا سکتی ہیں جن کا تذکرہ نہیں کیا گیا ہے۔ اتنی تفصیلات کے بعد آپ نے یہ محسوس کر لیا ہوگا کہ مگدروں کو طرح طرح کی گردشوں میں لانے کا عمل کافی پیچیدہ ہے اور اتنا آسان نہیں ہے جتنا کہ یہ ظاہر

معلوم ہوتا ہے۔ پھر بھی آپ تدریجی ترقی اور مسلسل مشق کے ذریعہ اس مفید و صحت بخش ورزش میں کمال حاصل کر سکتے ہیں۔

متوازی حرکتیں

اس ورزش میں دونوں مگدر ایک ہی سمت حرکت کرتے ہیں اور ان حرکتوں میں ہمیشہ ایک دوسرے کے متوازی ہوتے ہیں۔ سامنے کی متوازی ورزش کرنے کے لیے

دونوں بازوؤں کو اوپر کی طرف پھیلانا چاہیے۔ اس کے بعد ایک پورا دائرہ بنا کر ان کو ابتدائی پوزیشن میں واپس لانا چاہیے۔ اگر یہ حرکت بائیں طرف سے شروع کی گئی ہو تو بائیں ہاتھ سے بیرونی سمت کی اور دائیں ہاتھ سے اندرونی سمت کی ورزش کی جاتی ہے۔ اسی طرح جب دائیں طرف سے شروع کی جاتی ہو تو اس کا برعکس عمل کیا جاتا ہے۔ مزید برآں جتنی مذکورہ بالا ورزشیں ہیں ان کو بھی متوازی ورزشیں بنایا جا سکتا ہے۔ صرف یہی خیال رکھنا چاہیے کہ مگدروں کو حرکت کے دوران میں ہمیشہ متوازی ہونا چاہیے اور ایک ہاتھ سے اندرونی ورزش اور دوسرے ہاتھ سے بیرونی ورزش کرنی چاہیے۔

رُخ اور پشت کی طرف

رُخ اور پشت کی طرف ورزشوں کو اس طرح شروع کیا جاتا ہے کہ بازوؤں کو اوپر یا سامنے یا نیچے کی طرف پھیلایا جاتا ہے۔ اگر بازو اوپر کی سمت پھیلائے گئے ہیں تو رُخ کی طرف پورا دائرہ بنا کر پھر ابتدائی پوزیشن میں آجانا چاہیے۔ ظاہر ہے کہ پشت کی طرف ورزش کرنے کے لیے اس کا برعکس عمل کرنا ہوگا۔

کلائیوں کی ورزشوں کے لیے بازوؤں کو بہت سی مختلف صورتوں میں رکھا جا سکتا ہے۔ ان ورزشوں کو پہلے سامنے کی طرف بازو پھیلا کر شروع کیجیے، پھر مگدروں کو بازوؤں کے باہر سے اور اندر سے پھیر کر رُخ اور پشت کی طرف لی جانی چاہیے۔ دائیں اور بائیں ہاتھوں سے یہ ورزشیں بہت سے دلچسپ طریقہ پر کی جا سکتی ہیں اور ایک خاص منزل پر پہنچ کر ورزشوں کی بہت سی نئی نئی اور ترقی یافتہ شکلیں خود پیدا کی جا سکتی ہیں۔ کلائیوں کی ورزشیں بھی اوپر، نیچے، اندر، باہر اور رُخ و پشت کی طرف بہت سی مختلف صورتوں سے کی جاتی ہیں اور ان تمام صورتوں سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

کھلونے

اُن کا اثر بچّوں کی تعلیم و صحت پر

ازڈبلو جے بمپس ۔ ایم ۔ڈی

"فرمایئے ، میرے لائق کوئی خدمت ؟"

کھلونے والے کی دوکان پر جب میں پہنچا تو دوکان کے ایک خوش اخلاق "سیلزمین" نے مجھ سے مندرجہ بالا سوال کیا۔

"ہاں " میں نے جواب دیا۔ "مجھے اپنے بچے کے لیے چند کھلونے چاہییں ، کیا آپ کے پاس کوئی ریل گاڑی یا موٹر کار مل جائے گی؟"

"افسوس ہے" اس نے کہا "کچھ دنوں سے یہ کھلونے نہیں آرہے ہیں ۔ کچھ اور چیزیں پیش کروں ؟"

"ہاں ۔ اگر کوئی حرکت کرنے والی اچھی گڑیا ہو۔ یا گڑیا کی گاڑی ہو۔ یا سیلولائڈ کے بنے ہوئے جہاز ہوں "

"یہ چیزیں بھی اس وقت دستیاب نہیں ہیں جنگ کے باعث اچھے کھلونوں کی بہت سی قسمیں لاپتہ ہوگئی ہیں ۔"

میں اس دوکان سے واپس چلا آیا لیکن میرے دل میں ایک خیال جاگزین ہوگیا۔ میں یہ سوچنے لگا کہ کیا کھلونوں کی یہ کمی حقیقت میں بہت تکلیف دہ ہے یا اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ والدین اپنے بچوں کو خود اپنے کھلونے بنا لینے کی تعلیم دیں گے تاکہ ان کی صحت ، ذہانت اور تخلیقی طاقت کو فائدہ پہنچے ؟ اگر یہ صورت حال پیدا ہوئی تو بہت سی چیزیں جو پھینک دی جاتی ہیں یا ضائع ہوجاتی ہیں ، بڑے اچھے کام میں صرف ہونے لگیں گی ، مثلاً گتے کے بکس ، لکڑی کے ٹکڑے ، تصویریں ، بوتلوں کی ڈاٹ وغیرہ وغیرہ ۔

اس طرح کے امکانات کا میدان بڑھتا چلا گیا اور مجھے خیال آیا کہ بچے کھلونوں کو کھیلنے سے زیادہ کھلونے بنانے کے کام سے دلچسپی لیں گے ۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کو اپنی تخلیقی قابلیت کے اظہار کا موقع ملے گا اور اس طرح ان کی صحت بھی بہتر بنائی جاسکے گی ۔

بہت لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ سادہ کھلونے یا وہ کھلونے جو خود انھوں نے بنائے ہوں ، بچوں کو ہمیشہ زیادہ مسرور کرتے ہیں ۔ بچے ان چیزوں کو زیادہ پسند کرتے ہیں جن سے وہ خود کوئی نئی چیز بنا سکیں یا کام لے سکیں ۔ لیکن جو کھلونے صرف ان کے دیکھتے رہنے کے لیے ہوتے ہیں ان سے وہ جلد سیر ہوجاتے ہیں اور پھر ان کی طرف نگاہ بھی نہیں اٹھاتے ۔ مثلاً اگر بچہ کو آپ کوئی گڑیا دے دیں اور اس کے ساتھ پرانے رنگین کپڑوں کے چند ٹکڑے بھی تو وہ اس گڑیا کو کپڑے پہنانے میں زیادہ خوشی محسوس کرے گا بہ نسبت اس گڑیا کے جو بازاری سو کامل طور پر ملبوس آئی ہو اور اس کے کپڑے اس کے جسم کا جزو بنے ہوئے ہوں ۔

میری بہن کے اور میرے بچپن کے زمانے میں ہمارے دادا نے ایک خوبصورت "کھیل گھر" تعمیر کردیا تھا جس میں شیشے کی کھڑکیاں وغیرہ لگی ہوئی تھیں لیکن چند ہی روز میں جب اس کا "نیا پن" ہمارے لیے ختم ہوگیا تو ہم نے اس کی طرف سے نگاہیں پھیر لیں اور ہمیں اپنا وہ گھروندہ اچھا معلوم ہونے لگا جسے ہم نے خود چند لکڑیوں اور ٹاٹ کے ٹکڑوں سے تعمیر کیا تھا۔ بچوں کی نفسیات یہ ہے کہ وہ چیزوں کو صرف دیکھتے رہنا پسند نہیں کرتے ، بلکہ چیزوں کو بنانا اور تعمیر کرنا چاہتے ہیں ۔ ہمارا فرض ہے کہ بچوں کی اس فطرت کو ترقی دیں ورنہ آئندہ زندگی میں وہ ان لوگوں میں ہوں گے جو صرف دوسروں کو دیکھتے ہیں ، اور خود کچھ نہیں کرتے ۔

بازاروں میں کھلونوں کی موجودگی ایک دوسرا مفید پہلو رکھتی ہی۔ اس سے ہم میں اپنے بچوں کے لیے کھلونوں کے صحیح انتخاب کی ضرورت محسوس ہوگی۔ بالکل اسی طرح جیسے ہم متوازن غذا، مناسب لباس، اور اچھے طبی مشورہ و بہترین علاج کی ضرورت محسوس کرنے لگے ہیں۔ ہم اپنے بچوں کو ہر قسم کی چیز کھانے نہیں دیتے، ان کی غذاؤں میں انتخاب سے کام لیتے ہیں۔ ان کے لباس میں بھی خاص خاص باتوں کا خیال رکھتے ہیں۔ ان کے علاج میں بھی احتیاط برتتے ہیں۔ یہی اصول ہمیں ان کے کھلونوں کی فراہمی کے مسئلے پر بھی عاید کرنا ہوگا۔ ہم نے اس مسئلے کے اہم پہلو کو نظرانداز کر دیا ہے اور وہ یہ ہے کہ کھلونے صرف دل چسپی و تفریح کا ذریعہ نہیں ہیں، بلکہ وہ بچوں کی صحت و تن درستی اور تعلیم و اصلاح کے لیے ضروری چیزیں ہیں۔ بچوں کے کھیل کا تعلق براہ راست ان کی زندگی، ان کے نشوونما اور ان کی ذہنی و جسمانی تربیت سے ہے۔ ہر بچہ اپنے ساتھ تخلیقی طاقتیں اور چھپی ہوئی قابلیتیں لے کر آتا ہے اور اس کی ان قابلیتوں کا اظہار صرف کھیلوں اور کھلونوں کے ذریعہ ہوتا ہے۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم ان بنیادی ضرورتوں کو محسوس کریں اور بچوں کے لیے وہ ذرائع مہیا کردیں جن سے وہ صحت و تن درستی کے راستوں پر چل کر جسمانی، دماغی اور سماجی اعتبارات سے مکمل انسان بن جائیں۔ ہمیں اپنے بچوں کی خاطر ان کے کھلونوں کے انتخاب میں اور مہیا کرنے میں خاص دل چسپی لینی پڑے گی اور چند سائنٹی فک اور طبی مسائل کو پیش نظر رکھنا ہوگا۔ ذیل میں چند اہم باتیں درج کی جاتی ہیں:-

(۱) کھلونوں کا فقدان بچوں کے لیے بہت مضر ہے۔ ان کی مفید دل چسپیاں کم ہو جاتی ہیں اور کام کرنے کی صلاحیت رُک جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ کاہل، غبی اور بے عمل اور شریر ہو جاتے ہیں۔

(۲) کھلونوں کی بہت زیادہ تعداد بھی مفید ثابت نہیں ہوتی۔ ان کی غیر معمولی کثرت سے بچوں میں بددلی، بے پروائی، تنک مزاجی، لالچ اور تباہ کاری کی عادت پیدا ہوتی ہے۔

(۳) جو کھلونے بالکل "بے کار" ہوتے ہیں اور صرف دیکھے جاتے ہیں، ان سے بچوں میں کاہلی پیدا ہوتی ہے، اور وہ یہ چاہتے ہیں کہ ہمیشہ اُسے بیرونی ذرائع سے خوش رکھا جایا کرے۔

(۴) کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ "چابی" سے چلنے والے کمانی دار کھلونے اچھے ہوتے ہیں۔ مگر یہ خیال غلط ہے۔ چونکہ ان کے عمل میں "یکسانیت" ہوتی ہے اور بچوں کی طبیعت تنوع پسند ہوتی ہے اس لیے وہ جلد اس سے سیر ہو جاتے ہیں اور گھبرا جاتے ہیں۔

(۵) دوکانوں سے طرح طرح کے عجیب و غریب کھلونے خرید لینا بھی ایک بے سود عمل ہے۔ اس سے صرف چند منٹ کی دل چسپی تو پیدا ہوتی ہے مگر کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ اگر صحیح انتخاب سے کام لیا جائے اور بعض کھلونے بچوں کو دے کر اسی طرح کے کھلونے خود بنانے کی ترغیب دی جائیگی تو کھلونوں کی دوکانوں سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے مگر اس بچہ کے لیے جسے ہر چیز مانگنے پر دے دی جاتی ہے، یا جب اس کے والدین بازار جاتے ہیں تو اسے کوئی تحفہ لاکر پیش کر دیتے ہیں، یہ دوکانیں ایک حقیقی لعنت بن جاتی ہیں۔ بچہ یہ بھی نہیں سمجھتا کہ روپیہ کی قدر و قیمت کیا ہے ایسے بچے جب بڑے ہوتے ہیں تو طرح طرح کی حرص و ہوس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

(۶) معمولی اور جلد ٹوٹنے والے کھلونوں سے بچوں میں بے پروائی پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً یہ جذبہ کہ اس کھلونے کو جلد توڑ دیا جائے تاکہ دوسرا آجائے۔

دوسری طرف کھلونوں سے اگر صحیح مصرف لیا جائے تو بچوں میں اچھی عادتیں پیدا کی جا سکتی ہیں، ان کو جسم، دماغ اور ارادے پر قابو حاصل کرنے کی تعلیم دی جا سکتی ہے اور اس طرح ان کی صحت بہتر بنائی جا سکتی ہے۔ بعض قسم کے "ورزشی کھلونے بھی بچے کی عمر کے اعتبار سے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ممکن ہے آپ کو بھی بچہ کے لیے کھلونے خریدنے ہوں، اس لیے کھلونوں کے انتخاب کے متعلق مندرجہ ذیل ہدایات درج کی جاتی ہیں:-

(۱) کھلونے اچھی قسم کے اور پائیدار و مضبوط ہونے چاہییں اور ان کی ساخت بھی صحیح ہونی چاہیے

(۲) بہت چھوٹے بچے کے لیے جو ہر چیز منھ میں رکھ لیتا ہو، تمام کھلونوں کو صاف ستھرا ہونا چاہیے اور ان کو "اسٹرلایز" کرکے جراثیم اور زہریلے مادوں سے

پاک کرکے دینا چاہیے۔

(۳) کھلونے محفوظ ہوں، ان میں زہریلے رنگ نہ ہوں، کہیں تیز دھار نہ ہو۔ لکڑی ایسی نہ ہو جس کے ریشے جلد الگ ہو جاتے ہوں۔ کسی ناسمجھ بچے کو کبھی اتنا چھوٹا کھلونا نہ دیجیے کہ وہ اسے منھ میں رکھ لے، یا اس کا کوئی حصہ ناک یا کان میں سما سکے۔

(۴) کھلونے ایسے ہونے چاہییں جو بچے کو کافی مدت تک مختلف قسم کی ہنرمندی کے کام سکھا سکیں اس کو عمل کرنے کی ترغیب دیں اور اس کی تخلیقی قوت کو بیدار کریں۔ بعض کھلونے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بچے کی عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کے لیے نئے نئے کام پیش کرتے ہیں اور نئی نئی عملی ترغیب دیتے ہیں ان میں لکڑی کے ٹکڑے، گیند، بکس، گاڑیاں وغیرہ شامل ہیں

(۶) کھلونوں کو بچوں کی عمر اور عقلی ترقی کے موافق ہونا چاہیے۔ کسی شیرخوار بچے کے لیے سب سے پہلا کھلونا یہ ہو کہ کوئی گہرے رنگ والی چمکیلی چیز اس طرح لٹکا دی جائے کہ بچہ اسے لیٹے لیٹے دیکھ سکے اور اس کی حرکت کے ساتھ ساتھ اپنی آنکھوں کو بھی استعمال کرے۔ مثلاً کوئی رنگین غبارہ، یا بڑی چڑیا وغیرہ جب بچہ تین ماہ کا ہو جاتا ہے تو اس کی انگلیوں میں گرفت کی صلاحیت آجاتی ہے۔ اس وقت اسے جھنجھنا دیا جا سکتا ہے۔ چھ ماہ میں وہ کسی نرم گیند یا گڑیا، یا گھنٹیوں سے کھیل سکتا ہے۔ اس عمر میں آپ کو ایسے کھلونے منتخب کرنے چاہییں جن سے بچوں میں قوت لامسہ اور آواز کا احساس پیدا ہو۔ ایک سال کے بچے کو ایسی گاڑی دی جا سکتی ہے جسے وہ دھکا دے کر چلا سکے۔ اس کو پکڑ کر وہ کھڑا ہو سکے گا، اور چلنے میں توازن پیدا کرے گا۔

آپ کا فرض ہے کہ بچے کے لیے ایسے کھلونے منتخب کریں جو صرف اس کو مشغول ہی نہ رکھیں بلکہ اس کی جسمانی اور دماغی ترقی میں مدد بھی دیتے رہیں۔ جب بچہ کسی ایک کھلونے سے پورا فائدہ اٹھا چکے تو اس کی تعلیم و تربیت کے لیے اسے دوسرا کھلونا دیجیے۔ اس کے حواس کو بیدار کیجیے اور اس کے عضلات کو ترقی دیجیے اور اسے نئی نئی نقل و حرکت سے آشنا کیجیے۔ ایک سال کے بچہ کے لیے مندرجہ ذیل کھلونے مفید ثابت ہوں گے:۔

(۱) نرم گڑیا اور جانور جو دھوئے جا سکیں۔

(۲) خوب صورت رنگوں والے لکڑیوں کے ٹکڑے۔

(۳) مکعب ٹکڑوں کا "سیٹ"

(۴) ایسی "کتابیں" جن کے اوراق رنگین جلیبی کپڑوں یا آئل کلاتھ کے ہوں۔

(۵) سادے بورڈ۔

(۶) چھوٹی گاڑیاں۔

(۷) دھکے سے چلنے والے کھلونے

(۸) پانی کے ٹب میں تیرنے والے کھلونے۔

(۹) چند ایسے بکس جسے وہ خود کھول سکیں اور بند کر سکیں۔

(۱۰) کچھ ایسی چیزیں جو بکس میں ڈالی جا سکیں۔

بچوں کے لیے دو برس سے لے کر پانچ برس تک کی عمر کو "کھلونوں کی عمر" کہا گیا ہے۔ اس لیے کہ اس زمانے میں بچوں کی ترقی بہت کچھ ان چیزوں پر منحصر ہوتی ہے جو انھیں کھیلنے کو دی جاتی ہیں۔ اس عمر میں بچوں کا کھیل ایسا ہونا چاہیے جس میں وہ اچھل کود سکیں، کسی کام میں مصروف رہ سکیں اور کاہل نہ بن سکیں۔ سب سے پہلے اس عمر میں بچوں کو اپنے بڑے اعضا کا صحیح استعمال سکھنا چاہیے، مثلاً گیند پھینکنا۔ کچھ چیزوں کو ادھر ادھر سے لاکر یکجا کرنا، پھر انھیں الگ الگ تقسیم کر دینا بڑے بڑے کاغذ کے ٹکڑوں پر خطوط کھینچنا اور تصویریں کاٹنا وغیرہ

ہر بچہ کی خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ اس طرح کام کرے جیسے بڑی عمر کے لوگ کرتے ہیں۔ میز کی درازیں یا دروازے کھولنا اور بند کرنا، پلیٹوں اور دوسری چیزوں کو ادھر ادھر لے جانا، کپڑے اٹھانا اور رکھنا مٹی کھودنا وغیرہ۔ کسی بچہ کو ان کاموں سے محروم رکھنا اس کی جسمانی ترقی و ذہنی ارتقا کے راستے میں رکاوٹ ڈالنا ہے کھلونوں کے ساتھ ساتھ یہ چیزیں بھی ضروری ہیں۔

تمام والدین کی فطرت کے مطابق آپ بھی اپنے بچوں کے لیے زیادہ سے زیادہ چیزیں خریدنی چاہتے ہوں گے لیکن یہ خیال رکھیے کہ آپ انھیں جو سب سے اچھا تحفہ دے سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ خود انھیں کے کاموں میں ان کی مدد

(باقی صـ۱۷ پر دیکھیے)

ہماری غذائیں

پھلوں، ترکاریوں، خشک میووں اور اناجوں کی تاثیرات

از حکیم اقبال حسین ایم۔اے۔ (رکن ادارہ)

اس عنوان کے تحت ہم پھلوں، ترکاریوں، خشک میووں اور اناجوں کی ان تاثیرات کا ذکر کریں گے جن کے جان لینے سے ہم خود اور دوسروں کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ ہماری زندگی میں غذاؤں کی محافظتی افادیت (Protective Value) تو خیر مسلم ہی ہے کہ اگر صحیح طریق پر انھیں استعمال کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ وہ ہمارے نظام جسمانی کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتی ہیں بلکہ ان کے صحیح استعمال کی بدولت بیرونی چھوت (Infection) سے بھی انسان محفوظ رہتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ غذاؤں کی معالجاتی افادیت (Therapeutic Value) سے بھی آج کوئی صاحب فہم و فن انکار نہیں کر سکتا۔ "غذائیات" بہت قدیم علم ہے۔ غالباً اتنا ہی قدیم جتنا کہ خود انسان ——— لیکن آج نئے علم و تجربات کی روشنی میں اس پر جو مزید کام کیا جا رہا ہے انسانی صحت سے اس کا تعلق کچھ کم اہم نوعیت کا نہیں ہے۔ لہٰذا ہم چاہتے ہیں کہ اب تک جن غذاؤں پر اس نقطۂ نظر سے تحقیقات کی جا چکی ہیں ان کی دریافت شدہ تاثیرات کا علم ہمارے اطبا نیز تمام ناظرین کو بھی ہو جائے۔ یہ سلسلۂ مفید جہاں تک دراز کیا جا سکے گا ہمدرد صحت اپنے صفحات پر ان قیمتی معلومات کو پھیلاتا جائے گا۔ اس عنوان کے تحت سب سے پہلے ہم **سیب** جیسے مقبول عام پھل کو لیتے ہیں۔

سیب :-

جرمن ماہر کیمیا کی تحقیقات کے بموجب: دوسرے پھلوں و ترکاریوں کی بہ نسبت سیب میں فاسفورس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس بنا پر دماغ و اعصاب کے لیے اس کا استعمال نفع بخش ہے۔ اسی لیے سفارش کی جاتی ہے کہ کمزوری دماغ و اعصاب کے مریضوں کو کھانا کھانے سے پانچ دس منٹ قبل ایک دو سیب ضرور کھا لینے چاہییں۔

رفع قبض کے لیے رات کو سونے سے پہلے دو یا تین سیبوں کا استعمال خواہ وہ بھاپ پر پکے ہوئے ہوں یا کچے یعنی بغیر پکائے غایت درجہ نفع بخش ثابت ہوا ہے۔

سنگ مثانہ و گردہ کے مریضوں کے لیے بھی اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ ایسے ممالک میں جہاں سیب کی شیریں شراب صالحین کا رواج عام ہے

بقیہ مضمون صفحہ ۱۶ :- کیجیے تاکہ وہ اپنے ہاتھوں کے استعمال سے مسرت حاصل کر سکیں اور اپنی فطرتی ذہانت کو کام میں لا کر وہ نئی چیزوں کی تخلیق کر سکیں۔ اگر ہمارے بچے کہیں ٹیڑھا بیڑھا گھروندا بنا لیتے ہیں یا باورچی خانہ کی چیزوں کو منتشر کر دیتے ہیں تو ہمارے انتظامات کی درستی میں فرق آتا ہے لیکن ہمارا فرض ہے کہ ان باتوں سے بچوں کو روکنے کے بجائے ان کی اصلاح کریں اور چیزوں کا صحیح استعمال سکھائیں۔ اس سے خود اعتمادی اور تخلیقی طاقت پیدا ہوگی۔ بچوں کے لیے اس سے بہتر کوئی تحفہ نہیں ہو سکتا۔

پتھری کے مرض کو کوئی جانتا بھی نہیں۔ ذرا اندازہ لگائیے کہ تازہ سیب کس قدر بہتر اور نفیس شے ہے۔

سیبی علاج (Apple-cure) درد سر، دورانِ سر، سوء ہضمی، صفراویت و سمیتِ جسم کے لیے ایک مؤثر طریقۂ علاج ہے۔ اس علاج میں سب سے پہلے لبنی شکر ڈیکسٹروز، پانی میں گھول کر اس کے انیما سے آنتوں کو اچھی طرح صاف کرلیا جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو فقط سیب ہی کھانے کو دیے جاتے ہیں۔ اس طرح کہ کچھ دن تک روزانہ ایک دو یا تین پونڈ تک سیب مریض کو کھلائے جاتے ہیں۔ سیب یا تو اسٹیم پر پکائے ہوئے ہونے چاہئیں یا پھر وہ تازہ ہوں۔ چھیلا انھیں کسی صورت میں بھی نہیں جائے گا۔

گلے آجانے کی صورت میں ایک تازہ سیب لیجیے اور چائے کے چمچے سے اسے اتنا کھرچیے کہ اندر کا صاف گودا نکل آئے۔ پھر اسی چمچے سے اس گودے کو اس طرح کھایا جائے کہ ہر مرتبہ جب بھی آپ چمچہ بھر منھ میں لے جائیں اسے منھ میں یوں ہی سا گھلا کر نگلنے سے پہلے جتنی دیر تک ممکن ہو سکے گلے کے پچھلے حصہ پر اسی لگائے رکھیے۔ پھر نگل جائیے۔ اس طریق پر آہستہ آہستہ تمام سیب کھا لیا جائے۔ دو تین روز اس طرح کھانے سے تمام تکلیف اور دُکھن جاتی رہے گی۔

التہابِ چشم کے لیے سیب کی پلٹس بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ ایک سیب کو آگ یا بھوبل میں بھون لیا جائے۔ جب وہ پلپلا اور نرم ہوجائے تو اس کے گودے کو ملتہب آنکھ پر رکھ کر باندھ دیجیے۔ رات کو سوتے وقت اس کا استعمال زیادہ نفع بخش ہے۔

سیب کا تازہ رس تمام پھلوں کے رس سے اچھا ہوتا ہے، بلکہ انگور کے رس سے بھی بہتر ہوتا ہے۔ انگور کی شور تیزابیت کی بہ نسبت اس کی ہلکی قسم کی ہوتی ہے جس سے جسم نہایت آسانی سے فائدہ اٹھا لیتا ہے۔ وہ لوگ جن کے معدوں میں تیزابیت زیادہ ہوجاتی ہے انھیں چاہیے کہ تازے سیبوں کا تازہ رس خوب استعمال کریں تاکہ ان کے معدے کی تیزابیت دور ہوجائے۔ یہ رس ملین بھی ہوتا ہے۔ معدے اور آنتوں کے نزلے، صفراویت، قبض، جگر اور گردوں کی خرابیٔ افعال، نیز کمیٔ اشتہا اور نقص تغذیہ کے دور کرنے میں سیب کے رس کی معالجاتی افادیت آج پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے۔ یہی نہیں بلکہ اس کے استعمال سے گٹھیا اور یورک ایسڈ کی سمیت سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ان سب صورتوں میں ایک سیر رس روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے استعمال کے بہترین اوقات کھانا کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل اور رات کو سونے سے ذرا قبل تصور کیے جاتے ہیں۔

سیب کا رس نکالنے کے لیے نہایت اچھے دانے لینے چاہییں جنھیں رس نکالنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ اس رس کو صحیح حالت پر قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اسے ۱۹۵ درجہ حرارت پر پندرہ یا بیس منٹ تک گرم کرلیا جائے۔

سیب کی چائے بخار کے مریضوں کے لیے نہایت ہی مفید شے ثابت ہوتی ہے۔ اس کے بنانے کی حسب ذیل دو ترکیبیں پیش کی جاتی ہیں:—

۱ دو سالم و تازہ سیب لیے جائیں۔ انھیں خوب دھو لیا جائے مگر چھیلا نہ جائے۔ پھر اس کے پتلے پتلے ٹکڑے کر لیے جائیں۔ اس میں کچھ تازہ لیموں کی قاشیں (یعنے ایک سالم لیموں کے چار ٹکڑے کرکے اس کے دو یا تین ٹکڑے (چھلکے سمیت) بھی شامل کر دیے جائیں۔ یہ سب ایک چائے دانی میں ڈال دیے جائیں۔ اس میں کوئی ڈیڑھ پاؤ یا آدھ سیر کھولتا ہوا نہایت صاف پانی ڈال دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے تک اس کا انتظار کیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اس کا محض پانی چائے کی پیالی میں لے لیا جائے۔

۲ دو سیبوں کو یا تو تنور میں سینک لیا جائے یا پھر کسی کڑاہائی وغیرہ میں بھون لیا جائے اس طرح کہ وہ سنک کر پک جائے۔ اسے بھی کسی چائے دانی یا برتن میں رکھ کر اس میں ڈیڑھ پاؤ یا آدھ سیر کھولتا ہوا اگر نہایت صاف پانی ڈال دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے نتھار لیا جائے۔

سوال و جواب

مہارت خصوصی اور علاج امراض

سوال :- کچھ مدت سے طب جدید نے غالباً تقسیم کار کے اصول پر جسم انسانی کو کئی خانوں میں کچھ اس طرح تقسیم کردیا ہے کہ ایک معالج اگر آنکھ، گلے اور کان ناک کا علاج کا ماہر ہے تو اسے مریض کے جسم کے دوسرے حصوں سے کوئی واسطہ نہ ہوگا۔ اسی طرح اگر کوئی پھیپھڑے کے امراض کا ماہر خصوصی ہے تو وہ دوسرے اعضائے جسمانی کو ہاتھ نہیں لگائے گا۔ اسی پر دوسرے ماہرین خصوصی کو قیاس کرلیجیے۔ گویا یہ ماہرین خصوصی علیحدہ علیحدہ بس ان ہی اعضا کا علاج کرتے ہیں جن کے علاج میں انھوں نے مہارت تامہ حاصل کی ہے۔ باقی غیر متعلق اعضا کے سلسلے میں وہ مطلقاً اپنے دماغ پر زور نہیں ڈالتے۔ اگر پھیپھڑے کا مریض دوران معائنہ میں کچھ پیٹ کی شکایات بھی بیان کردیتا ہے تو وہ اسے فوراً پہلے ایسے ماہر کے پاس جانے کا مشورہ دیتے ہیں جو امراض شکم کا علاج کرتا ہے تاکہ اس کی رپورٹ معلوم ہولے پھر وہ پھیپھڑوں کا علاج کریں۔ میں تو کہہ نہیں سکتا کہ یہ طریقہ کچھ بہتر ہے یا بدتر، یہ تو آپ ہی لوگ بتائیں گے، لیکن میں اتنا ضرور جانتا ہوں کہ معالجے میں اس نوعیت کی تقسیم کار سے مریضوں کو اچھی خاصی دقت اور کوفت سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر میں اپنی ہمشیرہ کے کیس کو لیتا ہوں۔ ایک مرتبہ ان کے گلے میں کچھ تکلیف ہوگئی۔ غالباً اسی کی وجہ سے کچھ کھانسی کی بھی شکایت ہوگئی تھی۔ زکام کے حملے بھی جلد جلد ہو جاتے تھے۔ دو مہینہ تک وہ یونہی اِدھر اُدھر کی دوا کرتی رہیں، مگر کچھ افاقہ نہ ہوا، بلکہ اب ان کے پیٹ میں کبھی کبھی تکلیف رہنے لگی تھی اور اجابت میں بھی فرق آگیا تھا۔ آخر تنگ آکر انھوں نے دہلی کے ایک بڑے ہسپتال میں جاکر اپنے گلے کا حال بیان کیا کہ وہی سب سے زیادہ انھیں تکلیف دے رہا تھا۔ وہ ڈاکٹر جو عام مریضوں کو دیکھ رہی تھی، اس نے دیکھ کر کہا کہ آپ یہیں اسی ہسپتال میں ماہر امراض گلو کو دکھائیے۔ دس پندرہ منٹ اِدھر اُدھر مارے مارے پھرنے کے بعد وہ اس مطب میں پہنچیں جہاں ماہر امراض گلو مریضوں کو دیکھتی تھیں۔ وہاں جاکر معلوم ہوا کہ ڈاکٹر کو اس روز بہت سے مریضوں کو دیکھنا ہے اس لیے ان کا معائنہ دوسرے روز کیا جائے گا۔ چنانچہ اگلے روز ان کے معائنہ کا نمبر آیا۔ ڈاکٹر ان کے گلے کا معائنہ کررہی تھی کہ انھیں کھانسی کا ایک ہلکا سا دورہ پڑا۔ ڈاکٹر نے پوچھا، "تمھیں کھانسی بھی ہے؟" ہمشیرہ نے جواب دیا "جی ہاں ایک ماہ سے مجھے کھانسی کی بھی شکایت ہوگئی ہے۔" یہ سنتے ہی ڈاکٹر نے کہا، "تو پہلے آپ اپنے پھیپھڑے دکھائیے۔" ہمشیرہ نے کہا، "بہت اچھا لیجیے پہلے پھیپھڑ دیکھ لیجیے"، ڈاکٹر نے کہا "نہیں نہیں، مجھے نہیں دکھائیے یہاں اسی ہسپتال میں ایک ڈاکٹر پھیپھڑوں کے امراض کی ماہر ہے۔ آپ کو اسے جاکر دکھانا پڑے گا۔ اس سے اپنے پھیپھڑوں کے متعلق رپورٹ لے کر آیئے تاکہ اس کے بعد میں گلے کا معائنہ کرکے کسی حتمی نتیجہ پر پہنچوں۔"

ہمشیرہ وہاں سے دریافت کرتی کراتی پھیپھڑے کے ماہر کے مطب میں گئیں۔ اس روز یہ ڈاکٹر بھی بہت زیادہ مصروف تھیں۔ چنانچہ یہاں بھی ہمشیرہ کا معائنہ دوسرے روز پر جا پڑا۔ اگلے روز بھی پورے ایک گھنٹے انتظار کے بعد معائنہ کا نمبر آیا۔ لیکن خاصی دیر تک سینہ کی ٹھوکا پیٹی کے بعد بھی ڈاکٹر کسی خاص نتیجہ پر نہ پہنچ سکی۔ اس نے ہمشیرہ سے کہا کہ "میں بغیر تمھارے پھیپھڑوں کا ایکس رے دیکھے کوئی رپورٹ نہیں دے سکتی۔" چوں کہ ان کی رپورٹ بہر حال حاصل کرنی تھی۔ ایکس رے بھی کرایا گیا۔ اس میں بھی دو ایک روز لگ گئے۔ ایکس رے دیکھنے کے بعد ڈاکٹر نے ہمشیرہ کا معائنہ کیا اور پھر رپورٹ لکھی۔ اسی قضیے میں اچھا خاصا ایک ہفتہ گزر گیا اور گلے کی جو تکلیف تھی اس کا علاج تو ابھی بہت دور تھا۔ خیر پھیپھڑے سے متعلق رپورٹ لے کر وہ پھر ماہر امراض گلو کے پاس پہنچیں اور انھیں رپورٹ دے کر از سر نو معائنہ کرایا۔ اس مرتبہ دوران معائنہ میں وہ دردِ شکم و ہضم کی شکایت کر بیٹھیں۔ ڈاکٹر

نے گلا دیکھنے کے بعد کہا "تمھارا گلا کافی خراب ہو۔ کچھ روز برابر علاج کرانے کی ضرورت ہو۔ لیکن یہ پیٹ کی شکایت آپ نے اور کردی۔ کیا ہی اچھا ہو اگر آپ اپنا پیٹ اور نظام ہضم ماہر شکم کو دکھا کر اس کی رپورٹ بھی حاصل کرلیں۔ اس صورت میں گلے کی تکلیف کے تمام اسباب پر میری نظر ہوگی اور میں نہایت ہی اچھا نسخہ لکھ سکوں گی۔" یہ سن کر میری ہمشیرہ کے آگ ہی تو لگ گئی اور اُنھوں نے جل کر کہا "آخر آپ خود کیوں نہیں میرا پیٹ دیکھ لیتیں۔ کیا آپ نے محض گلے ہی کی ڈاکٹری پڑھی ہو۔" یہ سن کر ڈاکٹر ہنس پڑی اور کہا "آپ ان نکتوں کو نہیں سمجھتیں۔ ایک آدمی ایک ہی چیز کا ماہر ہوسکتا ہو۔ بہرحال آپ ناراض نہ ہوں، میں نسخہ لکھے دیتی ہوں۔ آپ اسے استعمال کیجیے۔ مگر پیٹ کا علاج تو آپ کو پھر بھی کرانا ہی پڑے گا۔"

میری ہمشیرہ ان "ماہرین خصوصی" سے کچھ اس قدر بددل ہوگئی تھیں کہ اُنھوں نے وہ نسخہ بھی استعمال نہیں کیا اور اسی روز دہلی کے ایک مشہور طبیب کو دکھایا۔ طبیب نے ان کے گلے اور پیٹ کا اچھی طرح معائنہ کرکے ایک نسخہ پینے کے لیے دیا اور ایک غراروں کے لیے۔ یہ دونوں نسخے ہمشیرہ نے اسی روز سے استعمال کرنا شروع کر دیے۔ تین چار روز ہی میں اُنھوں نے افاقہ محسوس کیا اور آٹھ روز کے استعمال کے بعد تو ان کی تکلیف میں پچاس فی صدی افاقہ ہوچکا تھا۔ دوبارہ دکھانے پر حکیم صاحب نے غراروں کی دوا بدستور رکھی اور پینے کی دوا میں کچھ تبدیلی کرکے مزید آٹھ روز استعمال کرنے کی ہدایت کی۔ ان آٹھ دن کے اندر ہی اندر انھیں گلے اور کھانسی کی کوئی تکلیف باقی نہیں رہی۔ البتہ پیٹ میں ابھی تھوڑی بہت گڑبڑ باقی تھی۔ حکیم صاحب کو پھر دکھایا تو اُنھوں نے یہ دونوں نسخے بند کردیے اور ایک ماہ کے لیے روزانہ محض ۹ - ۹ ماشے جوارش جالینوس ہر دو وقت بعد از غذا تجویز کرکے رخصت کر دیا۔ اس جوارش کے استعمال سے پیٹ کی جو رہی سہی تکلیف تھی وہ بھی جاتی رہی۔

اس تلخ تجربہ کے پیش نظر جو میں نے مندرجہ بالا سطور میں بیان کیا ہو، میرے خیال بیماریوں کے علاج میں جسم انسانی کی یہ تقسیم مریضوں کے لیے تو اچھی خاصی مصیبت ہو۔ تشخیص مرض ممکن ہو اچھی ہو لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر پہلے جو حکیم اور ڈاکٹر تھے وہ کسی خاص عضو کے علاج میں خاص مہارت حاصل کیے بغیر کس طرح نہایت کامیابی سے علاج کرلیا کرتے تھے؟ میں جاننا چاہتا ہوں کہ انسانی جسم کی اس تقسیم کو آپ کس نظر سے دیکھتے ہیں؟ ہوسکے تو آئندہ ماہ کے ہمدرد صحت میں سوال وجواب کے کالموں میں اس پر ضرور بحث کیجیے۔

ایس۔ ایف۔ احمد۔ میرٹھ

جواب:- بات در اصل یہ ہو کہ معالجات میں جہاں تک تقسیم کار کے اصول پر جسم انسانی کو علیحدہ علیحدہ حصوں میں تقسیم کرنے کا تعلق ہو، اس میں نظری حیثیت سے کوئی بُرائی نہیں ہو۔ اسے علمی اصطلاح میں "سپیشلائی زیشن" (Specialization) کہتے ہیں اور یہ طریقہ کا مڈسن (طب) ہی تک محدود نہیں ہو، بلکہ دوسرے علوم میں بھی "سپیشلائی زیشن" کا طریقہ رائج ہو، مثلاً کوئی معاشیات کی کسی شاخ کا ماہر خصوصی ہو تو کوئی حیاتیات کے کسی شعبہ میں مہارت تامہ رکھتا ہو۔ کوئی سیاسیات کا ماہر ہو تو کوئی نفسیات کے ضمنی علوم میں خاص طور پر مہارت رکھتا ہو۔ علوم وفنون میں اس طرح مہارت خصوصی حاصل کرنے کا یہ مطلب کسی طرح نہیں لیا جاسکتا کہ ان ماہرین خصوصی کو دوسرے علوم وفنون کا علم نہیں ہوتا۔ ان کے لیے کسی شعبۂ علم میں مہارت حاصل کرنے سے پہلے یہ ضروری ہوتا ہو کہ وہ دوسرے علوم کے متعلق اس حد تک ضرور جان لیں کہ جس علم میں وہ مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کا تعلق دوسرے علوم سے کس نوعیت کا ہو۔ بالکل اسی طرح مڈسن (طب) میں ہے۔ وہ شخص جو پھیپھڑے کے امراض میں مہارت خصوصی (سپیشلائی زیشن) چاہتا ہو، اس کے لیے لازمی ہو کہ وہ جسم انسانی کا من حیث الکل نہایت گہرا مطالعہ کرے اور تمام اعضائے جسمانی کا باہمی تعلق معلوم کرے تاکہ اس خاص عضو میں جس کے علاج کا وہ ماہر ہے خرابی آجانے کے اسباب کا پورا پورا احاطہ کرسکے۔

ایسے ماہرین سے عام معالجین اس وقت رجوع کرتے ہیں جب مرض اُلجھ جائے اور معمولی علاج

ور معلوم و معروف نسخوں کے بس میں نہ آئے تاکہ یہ ماہر
اپنے اپنے خصوصی علم کی روشنی میں نوعیت مرض کی تشخیص
کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے
کے لیے "سپیشلائی زیشن" کا طریقہ شروع کیا گیا تھا۔
چنانچہ جب اسے عملی جامہ پہنایا گیا تو شروع میں لوگوں
کو اس سے بڑا فائدہ پہنچا۔ لیکن کچھ عرصہ کے بعد جیسے ہی
ان ماہرین خصوصی کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہونے
لگا ان میں اور عام معالجین میں ایک مجرمانہ نوعیت کی
مفاہمت قائم ہو گئی۔ اب اگر کوئی شخص کسی عام معالج
(جنرل پریکٹیشنر) کے پاس پیٹ کی کوئی تکلیف لے کر جاتا
ہو تو وہ اس کا معائنہ کرنے کے بعد فوراً اسے مشورہ دیتا ہے
کہ تم فلاں فلاں ماہر جراثیم (Bacteriologist) کے پاس
جاؤ اور اس سے اپنے پیشاب اور پاخانہ کی رپورٹ لے کر
آؤ۔ اگر مریض ذرا زیادہ گنجائش رکھتا ہو تو پھر دانتوں اس کی
آنتوں کا ایکس رے بھی دیکھنا چاہتا ہے۔

معالجین کے درمیان (Give and take)
کا سلسلہ رفتہ رفتہ اس قدر عمومیت پکڑ گیا کہ
اب معمولی سے معمولی مرض کو بھی اتنا اہم بنا کر پیش کیا
جاتا ہے کہ غریب مریض کے چھکے چھوٹ جاتے ہیں اور اس
کے بعد تشخیص مرض کے سلسلے میں دو تین ماہرین فن کی رائے
حاصل کیے بغیر کسی طرح کام ہی نہیں چلتا۔ ایک مرتبہ جب
یہ طریقہ چل نکلا تو اب مریض بھی اسے اہمیت دینے لگے۔
انھیں بھی اب اسی وقت اطمینان ہوتا ہے جب ڈاکٹر ان
کا ایکس رے اور پیشاب، پاخانہ اور بلغم و خون کا امتحان
کرا کر دیکھ لیتا ہے۔ غرض کہنے کا مقصد یہ ہے کہ یہی سپیشلائی
زیشن جو الجھے ہوئے امراض کی تشخیص میں رحمت ہو سکتی
تھی اب ایک مستقل زحمت بن کر رہ گئی ہے۔

اس کا نتیجہ اخلاقی پستی کی شکل میں تو ظاہر ہوا ہی
تھا، اب فنی پستی کی صورت میں بھی نظر آنے لگا ہے۔
ان ماہروں نے جلب زر اور ناجائز انتفاع کو اپنا
شعار بنا لیا تو ان کے فنی زاویۂ نظر میں تنگی پیدا ہونے
لگی۔ اب اگر کوئی گلے، کان ناک کے علاج کا ماہر ہے تو
بس وہ اسی کا علاج کرے گا۔ اگر اس کے مریض کے
پھیپھڑے یا پیٹ وغیرہ میں کوئی تکلیف ہو گئی ہو تو وہ بیچارہ
کچھ ایسا معطل ہو جائے گا جیسے ایک عامی ہوتا ہے۔ دق

کے ہسپتالوں اور سینیٹوریموں میں تو عام طور پر اس صورت
حال سے سابقہ پیش آتا ہے۔ اگر کسی مریض کے پیٹ
میں تکلیف ہو جائے یا دست آنے لگیں تو دو ایک روز تو
معالج دق اسے اپنے ہسپتال کا لگا بندھا نسخہ پلائے گا۔
اگر اس سے مریض کو فائدہ نہیں ہوتا تو پھر وہ یہ کہہ کر ٹالتا
رہتا ہے کہ "گھبراؤ نہیں۔ آرام کرو۔ کچھ دن بعد یہ تکلیف
خود بخود جاتی رہے گی۔" نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس مریض کی قوت
مدافعت روز بروز کم سے کم تر ہوتی جاتی ہے جس کی وجہ سے
ایک مرتبہ ہی اس کا اصل مرض زور پکڑتا جاتا ہے اور کچھ عرصہ
بعد یہی معالج صاحب اس مریض کے ورثا کو اسے
ہسپتال سے لے جانے کا مشورہ دے دیتے ہیں۔

میرے نزدیک "سپیشلائی زیشن" جس صورت
میں اس وقت رائج ہے اپنے نتائج کے اعتبار سے نہایت
بری ثابت ہو رہی ہے۔ نہ صرف بری ہے بلکہ مضحکہ خیز بھی ہے۔ اس کے
جو کچھ فوائد ہوں، بہر حال ہندستان اس کے نقصانات
کی لپیٹ میں نہایت تیزی سے آ رہا ہے۔ اگر تہذیب کی
اشاعت کے ساتھ ساتھ کہیں ہماری روزمرہ کی زندگی
بھی سپیشلائی زیشن کی زد میں آ گئی، جو کچھ تعجب نہیں کہ جلد
آ جائے تو تقسیم کار کے اس اصول کا لطف ہمیں اچھی طرح
آ جائے گا۔ ایسے مہذب شہر میں اگر آپ شیو کرانا
چاہیں گے تو اس کام میں آپ کے دو گھنٹے سے کم صرف
نہ ہوں گے۔ اس لیے کہ وہاں اس کام کے لیے آپ
کو معمولی حجاموں اور باربروں سے واسطہ نہیں پڑے گا
جو ایک ہی نشست میں آپ کے بال بھی کاٹ دیتے
ہیں اور صابن لگا کر شیو بھی کر دیتے ہیں۔ بلکہ یہی کام
اس وقت مختلف ماہرین فن میں تقسیم ہو جائے گا اور
ایک نشست کے بجائے کئی نشستوں میں جا کر انجام
پائے گا۔ اور اس کاروبار کو چلانے والا باربر کے معمولی
نام کے بجائے ہیرولوجسٹ (Hairologist)
کے شاندار نام سے موسوم کیا جائے گا۔ اس کی دوکان
جسے بالوں کا مطب (Hair Clinic) کہنا زیادہ موزوں
ہو گا، کئی شعبوں میں تقسیم ہو گی۔ کسی میں شیو سے پہلے
ہیرولوجسٹ آپ کے چہرے کی جلد اور بالوں کی نوعیت
کا باقاعدہ آلات کے ذریعہ معائنہ کر کے آپ کے لیے
تجویز کرے گا کہ ان کے چہرے پر فلاں فلاں قسم کا

صابن لگایا جائے اور فلاں فلاں قسم کی قینچی اور کنگھا استعمال کیا جائے گا، فلاں فلاں قسم کے اُسترے سے شیو کیا جاؤ گا اس کی دھار تیز رکھی جائے گی یا ہلکی۔ چہرے پر فلاں فلاں کریم ملی جائے گی اور بالوں میں فلاں فلاں قسم کے تیل کی مالش اتنی مدت تک کی جائے گی۔ یہ تمام ہدایتیں وہ نسخہ کی طرح لکھ کر آپ کو دے دے گا۔ اس کے بعد پہلے آپ کو "سوپنگ ڈپارٹمنٹ (Soaping Department) میں بھیجا جائے گا وہاں آپ کی ٹھوڑی پر حسب ہدایت صابن لگایا جائے گا۔ پھر شیونگ ڈپارٹمنٹ (Shaving Department) میں بھیج دیا جائے گا۔ وہاں حسب نسخہ آپ کا شیو کر دیا جائے گا۔ اس کے بعد موچھوں کی تراش اور بالوں کی کاٹ چھانٹ کے لیے ایک دوسرا شعبہ ہوگا جہاں آپ کو شیونگ کے بعد بھیجا جائے گا تاکہ "ہیر ولوجسٹ" کی ہدایت کے مطابق اس شعبے میں بھی آپ کا کام پورا کر دیا جائے۔ محض حجامت بنوانے کے خیال سے ایک مرتبہ اس ماہر فن کے "کلینک" میں داخل ہونے کے بعد دو ڈھائی گھنٹے سے پہلے آپ کا چھٹکارا نہیں ہو سکتا۔ ہرچند اس تمام "دار و گیر" میں آپ کے آٹھ دس رُپے خرچ ہو جائیں گے۔ لیکن یہ اطمینان کیا کم ہوگا کہ آپ کو ان ماہرین فن کے ہاں خراب قسم کی قینچیوں اور غیر مطہر قسم کے اُستروں سے واسطہ نہیں پڑےگا! جس طرح کسی اپریشن سے پہلے تمام آلات کی تطہیر کر دی جاتی ہے اسی طرح یہاں بھی ہر "حجامت" سے پہلے اُسترے، قینچیوں اور دیگر تمام ضروری آلات سے تطہیر کر دی جائے گی ممکن ہے بعض لوگ اسے اس وقت محض مذاق سمجھیں، لیکن میں سمجھتا ہوں کہ سپیشلائی زیشن میں اگر ہمارا یہی شغف رہا جیسا کہ آج کل ہے تو جس صورت حال کا میں نے نقشہ کھینچا ہے کچھ عرصہ بعد اس کے عالم واقعہ میں دیکھ لینے میں مجھے تو کچھ بھی شک نہیں معلوم ہوتا۔ ہیں ذرا تہذیب نو کی اس جانب توجہ کی ضرورت ہے تو وہ آج نہیں تو کل ضرور ہو کر رہے گی۔

سونا بنانے کی ترکیب

سوال:۔ ناظم مجلس تشخیص و تجویز کا جواب ملا۔ شکریہ قبول کیجیے۔ ان کا یہ خیال بڑی حد تک صحیح ہے کہ ہمیشہ ایک آنچ کی کسر رہ جاتی ہے اور ہم بھی یہی سنتے آئے ہیں کہ جھوس اپنی تمام عمر سونا بنانے میں صرف کر دیتے ہیں مگر انھیں کبھی کامیابی نصیب نہیں ہوتی وجہ صاف ظاہر ہے کہ نسخہ نامکمل ہوتا ہوگا یا ترکیب میں غلطی و نقص رہ جاتا ہوگا۔ باقی یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ سونا کسی طرح مصنوعی طور پر بنایا ہی نہیں جاتا۔ ابھی حال ہی کی بات ہے کہ میں ریل میں سفر کر رہا تھا کہ میرے قریب ہی ایک نہایت اپ ٹو ڈیٹ اور فیشن ایبل شخص بیٹھے تھے۔ ان سے اسی سلسلے میں کچھ گفت گو چھڑ گئی۔ وہ کچھ اس کے زیادہ قائل معلوم ہوتے تھے۔ میں نے شک کا اظہار کیا کہ سونا بنانے والوں کے متعلق ہم دوسروں سے قصے سنتے آئے ہیں۔ اتنی عمر ہونے کو آئی ہم نے تو کوئی ایسا شخص دیکھا نہیں جو سونا بنانا جانتا ہو۔ یہ سن کر وہ خاموش ہو گئے اور بات وہیں ختم ہو گئی۔ جہاں میں گاڑی سے اترا میرے ساتھ ہی وہ بھی اتر پڑے، حالاں کہ انھیں آگے جانا تھا۔ ان کے کہنے پر میں نے ایک دھات خود ہی خرید کی۔ تھوڑی سی آگ جلائی گئی۔ میں نے اس خاص دھات کو آگ میں ڈال دیا جب وہ دھات سُرخ ہونے کو آئی تو اُنھوں نے ایک چھوٹی سی شیشی نکالی۔ میں نے ان کی ہدایت کے مطابق اپنے ہاتھ سے اس میں سے ایک قطرہ روئی کے پھاہے میں لگا کر اس خاص دھات پر رکھ دیا۔ ایک منٹ بعد اُنھوں نے ایک دوسرے جوہر کی شیشی نکالی اسے بھی اسی طرح اس دھات پر لگایا گیا۔ ایک منٹ بعد اُنھوں نے وہ دھات کُٹھالی سے نکلوا لی اور کہا لیجیے صاحب سونا تیار ہے۔ میں خود اسے سنار کے پاس لے گیا۔ دو تین مرتبہ تپوایا۔ تیزاب میں رکھوا دیا۔ ہر طرح جانچنے کے بعد نہایت اچھی قسم کا سونا نکلا۔ گھر واپس آیا تو معلوم ہوا کہ وہ حضرت کہیں چلے گئے۔ اس سے بہرحال یہ تو ثابت ہو جاتا ہے کہ سونا بن سکتا ہے اور وہ لوگ جو اس سلسلے میں کوشش کرتے ہیں کچھ غلط کام نہیں کرتے۔ میں چاہتا ہوں جناب والا خود اس معاملے میں اپنی رائے کا اظہار فرمائیں۔

خریداری نمبر ۸۸۸۳ گھڑکپور

جواب:۔ آپ نے جو واقعہ سنایا ہے وہ بالکل صحیح ہو سکتا ہے۔ جن اجزا سے قدرت نے کان میں سونے کو

ترکیب دیا ہو اگر مصنوعی طور پر ہم وہی اجزا اسی تناسب سے یکجا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم خالص سونا نہ بنالیں ۔ مگر یہ واضح رہے کہ یہ کام اس قدر آسان نہیں ہو جتنا اسے ہم لوگوں نے سمجھ رکھا ہو ۔ بالفرض آپ کسی کیمیائی ترکیب سے سونا بنانے میں کامیاب بھی ہو گئے تب بھی یہ تو کسی طرح ممکن نہیں ہو کہ اس کے بنانے کا کام کثیر پیداواری کے اصول پر کیا جا سکے اور کسی طرح اگر اس کے بھی امکانات پیدا ہو جائیں اور کوئی ایسا شخص پیدا ہو جائے جو بڑے پیمانہ پر کم سے کم خرچ پر سونا بنا سکتا ہو تو اس صورت میں اس کی یہ فن دانی اور ہنر اسٹیٹ کے کام آئے گا ۔ اس کی ذات کے لیے نہیں ۔ اسٹیٹ زیادہ سے زیادہ اس کی گزر اوقات کے لیے کچھ وظیفہ مقرر کر سکتی ہو اور بس ۔

جب حال یہ ہو تو سمجھ میں نہیں آتا کہ لوگ اپنا قیمتی وقت دوسرے معاش کے کاموں میں صرف کرنے کے بجائے سونا بنانے کے مشغلہ میں کیوں ضائع کرتے ہیں ۔ فارغ البال لوگوں کے لیے تو خیر یہ ایک دلچسپ مشغلہ ہو سکتا ہو ، مگر ان لوگوں کے لیے تو کوئی وجہ جواز نہیں ملتی جو نادار ہیں اور اپنی ناداری کو دور کرنے کے لیے معاش کے دوسرے آسان و بہتر مشغلوں کو چھوڑ کر اس فضول مشغلے میں پڑ جاتے ہیں ۔ ان اسباب کی بنا پر میں سمجھتا ہوں کہ لوگ سونا بنانے کو ناممکن ہی سمجھیں اور اس کی تحصیل میں اپنا قیمتی وقت ضائع نہ کریں ۔

ذرا میرا وزن بڑھ جائے ۔

سوال :۔ آپ کا اخلاقی معیار اس قدر بلند ہو کہ دل سے بے ساختہ دعا نکل جاتی ہو ۔ یہی وجہ ہو کہ آپ کا دواخانہ دن دونی رات چوگنی ترقی کر رہا ہو ۔ خداوند تعالیٰ آپ کو خلوص و نیک نیتی سے اس خدمت خلق کا پھل دے اور آپ کی ترقیوں میں مزید اضافہ کرے ۔ ایک سوال آپ سے کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہو کہ میرے لیے ہمدرد صحت میں ایسی غذا تجویز فرمائیے کہ جس کے استعمال سے میرا وزن بڑھنا شروع ہو جائے ۔ میری عمر ۲۱ سال ہو اور موجودہ وزن ایک من بارہ سیر ۔

ایک عرض اور ہو وہ یہ کہ وہ کونسی چیزیں ہیں جن کے کھانے سے خون میں قلویت زیادہ ہوتی ہو اور تیزابیت کم ۔ شاید آپ نے ہی لکھا ہو کہ خون میں اگر تیزابیت کم ہو گی اور قلویت زیادہ تو انسان بیماریوں کے حملے سے محفوظ رہتا ہو براہ مہربانی ان دونوں سوالوں کے جوابات عنایت فرما کر ممنون فرمائیے ۔

خریداری ۱۶۶۵/۵ ، سہارن پور

جواب :۔ آپ کی قدر افزائی کا بہت بہت شکریہ خدا سے دعا ہو کہ وہ ہماری ان کوششوں کو جیسی بھی ہیں مقبول فرمائے ۔ آپ کے وزن بڑھانے والی ایسی غذاؤں کے متعلق سوال کرنے سے جن سے خون میں بھی قلویت بڑھے ، ایسا معلوم ہوتا ہو کہ آپ ہمدرد صحت کا باقاعدہ مطالعہ نہیں کرتے ۔ ورنہ اس پر تو ہم سنہ ۴۶ء میں "سوال و جواب" کے کالموں میں کئی مرتبہ بتا چکے ہیں ۔ فروری سنہ ۴۶ء کا ہمدرد صحت اگر آپ کے پاس ہو تو اس کے آخری سوال کے جواب کو دیکھ لیجیے ۔ اس میں ہم نے ایسی غذائیں بتائی ہیں جن سے جسم کی تمام ضرورتیں پوری ہو جائیں ۔ جب ایسا ہونے لگے گا تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کا وزن نہ بڑھے ۔ ترکاریاں پھل اور دودھ کے روزانہ استعمال سے خون میں قلویت پیدا ہوتی ہو اور ان کے علاوہ جتنی دوسری غذائیں ہیں ان سے تیزابیت پیدا ہوتی ہو ۔ اپنی غذا میں دوسری چیزوں کے ساتھ ساتھ اگر آپ نے دودھ ، پھل اور کچی و پکائی ہوئی ترکاریوں کو بھی روزانہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کر لیا تو پھر آپ کو اس سلسلہ میں مزید فکر کرنے کی ضرورت نہیں ۔ آپ کا خون ہمیشہ قاریت کی طرف مائل رہے گا ۔ ماہ اپریل و مئی سنہ ۴۶ء کے سوال و جواب کے کالموں میں بھی آپ کو اس سلسلہ میں بہت کارآمد باتیں معلوم ہوں گی ۔ اشاعت اپریل کے سوال ۳ اور اشاعت مئی کے سوال ۲ اور ۳ کے جوابات ضرور ملاحظہ فرمائیے ۔

پرانا شہد

سوال :۔ آئندہ ماہ کی اشاعت میں اگر ممکن ہو تو میرے ان دو سوالات کا جواب عنایت فرما دیا جائے :۔

(۱) کیا یہ درست ہو کہ پرانا شہد زہریلا ہو جاتا ہے ۔

باقی مضمون صفحہ ۳۹ پر

مکتوبات

دہلی میونسپلٹی اور شہر کی صفائی

محترمی جناب ایڈیٹر صاحب

تسلیم۔ میں آپ کے مؤقر رسالہ ہمدردِ صحت کے توسط سے دہلی میونسپل کمیٹی کے ہندستانی صدر، ہیلتھ آفیسر اور دیگر ممبران کی توجہ آج ایک ایسے مسئلے کی طرف مبذول کرانا چاہتا ہوں جو دہلی والوں کی صحت اور زندگی سے براہِ راست تعلق رکھتا ہے۔

دہلی ہندستان کا دارالخلافہ کہلاتا ہے۔ لیکن یہاں کوڑے، فضلے کی نکاسی کا وہی ابتدائی انتظام چلا آرہا ہے جو غالباً سو برس پہلے تھا۔ میلے سے لدے بھدّے چھکڑے اسی طرح آج بھی عین دن کے وقت جب کہ گلی کوچوں اور بازاروں میں کاروبار اور آمدورفت عین شباب پر ہوتی ہے "فضلہ ریزی" اور "عطر بیزی" کرتے ہوئے گزر جاتے ہیں اور کوئی خدا کا بندہ ایسا نہیں جو اس صورتِ حال پر احتجاج کرے اور کمیٹی کو غیرت دلائے کہ دہلی کو ہندستان کا دارالخلافہ بنایا ہے تو صفائی سے متعلق اس کے انتظامات کو بھی مہذب کرنا چاہیے۔

کچھ سال سے بعض بازاروں میں اب موٹر چھکڑوں سے بھی یہ کام لیا جا رہا ہے۔ لیکن بیل چھکڑے اور موٹر چھکڑے میں موجودہ صورت میں اس کے سوا اور کوئی فرق نہیں ہے کہ یہ ذرا تیز چلتا ہے اور وہ دھیرے دھیرے۔ فضلہ ریزی وہ بھی اسی طرح کرتا جاتا ہے جس طرح بیل چھکڑے۔ اس کا بندوبست تو خیر اس طرح کیا جا سکتا ہے کہ ان چھکڑوں میں ان کی گنجائش سے زیادہ میلہ و فضلہ نہ بھرا جائے۔ لیکن یہ کسی طرح جائز و درست نہیں کہ میلے کی نکاسی کا یہ کام دن کے وقت کیا جائے۔ تمام مہذب ممالک میں اور خود ہندستان کے بڑے بڑے شہروں کلکتہ، بمبئی اور کراچی میں رات ہی کی تاریکی میں شہر کے فضلے اور کوڑے کی نکاسی کا انتظام کیا جاتا ہے۔ مگر یہاں اب تک اس پر کوئی توجہ نہیں کی گئی حالانکہ ہیلتھ آفیسر صاحب جیسا کہ ان کی ڈگریوں سے معلوم ہوتا ہے کہ یورپ ضرور جا چکے ہیں اور وہاں کے شہری صفائی کے انتظامات کو اپنی آنکھوں سے بھی دیکھ چکے ہیں اور اس کے متعلق جو ضروری لٹریچر ہے وہ بھی دیکھ چکے ہیں، مگر معلوم نہیں کہ وہ اور ہمارے دیگر ممبران اس معاملے میں اس قدر لاپروائی و بے توجہی سے کیوں کام لے رہے ہیں۔ بظاہر میلے کی نکاسی کا بندوبست دن کے بجائے رات کو کرنا کسی اعتبار سے بھی دشوار نہیں معلوم ہوتا لیکن اگر اس سلسلے میں کچھ دشواریاں بھی ہوں تو ان پر صحتِ عامّہ کی خاطر عبور حاصل کیا جا سکتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ اب بھی وقت ہے کہ اس کی فوری اصلاح کی جائے اور بغیر کسی مزید تاخیر کے فضلے کی نکاسی کا بندوبست دن کے بجائے رات کو شروع کر دیا جائے۔

ظفر احمد، بی۔ اے۔ آنرز، دہلی

قرول باغ میں یونانی شفاخانہ

جناب ایڈیٹر صاحب

جامعہ ملیہ کی سلور جوبلی میں ایک صاحب نے مجھے ہمدردِ صحت مرحمت کیا تھا جس کو میں نے بہت دلچسپی سے پڑھا۔ دیسی طب کی ترویج اور ترقی کے لیے جو کوشش آپ لوگ کر رہے ہیں وہ یقیناً ملک کی اور فن کی بہت بڑی خدمت ہے۔ اسی وجہ سے مجھے بھی جرأت ہوئی کہ حسبِ ذیل ضروری امر کی طرف آپ کی توجہ مبذول کراؤں:۔

قرول باغ، دہلی شہر کی آبادی کا ایک بڑا حصہ ہے بلکہ خود ایک چھوٹا سا شہر ہے۔ یہاں یونانی دواؤں کی فراہمی کا کوئی معقول انتظام نہیں ہے۔ معمولی معمولی روزمرہ کی دواؤں کے لیے شہر جانا پڑتا ہے۔ میں آپ کے رسالے کی وساطت سے شعبۂ حفظانِ صحت میونسپل بورڈ سے درخواست کرتا ہوں کہ اس وسیع آبادی کی ضرورت کا خیال رکھتے ہوئے ایک یونانی شفاخانے کا انتظام کرے تاکہ یہاں کی آبادی پوری طرح سے فائدہ حاصل کر سکے۔

نیازمند:۔ مودود احمد فاروقی

قامت کی فتح

مترجمہ جناب اکرام رسول خاں صاحب بی۔اے۔ نئی دہلی

کوہ ہمالیہ کی سب سے بلند چوٹی ایورسٹ کی مہمات کا حال آپ ماہ نومبر کے "ہمدرد صحت" میں پڑھ چکے ہیں۔ اب قامت کی فتح کا حال ملاحظہ فرمایئے۔ قامت ہمالیہ کی اونچی چوٹیوں میں سے ایک ہے اور اس کی اُونچائی ۲۵،۴۴۷ فیٹ ہے۔

یہ مضمون (F. S. Symthe) کے مضمون (Kamat Conquered) کا ترجمہ ہے۔ مسٹر سمتھ اُس پارٹی کے ایک رکن تھے جس نے سنہ ۱۹۳۱ء میں قامت کو فتح کیا۔ یقیناً ان سیاحوں کے پُرخطر سفر کا حال جنھوں نے اسے سر کرنے کے لیے جان تک کی پروا نہ کی خالی از دلچسپی نہیں۔

(مترجم)

رات قریب الختم تھی۔ شمع آخری بار ٹمٹمائی اور بُجھ گئی۔ سرد ہوا کے جھونکوں سے برف سے اکڑا اور جما ہوا خیمہ بھی کھڑکھڑانے لگا۔ سرد دنیا میں ایک سرد صبح آئی۔ میں نے سونے کے تھیلے میں بڑی کوشش سے اپنے پاؤں سُکیڑے اور ٹھٹھری ہوئی اُنگلیوں سے خیمے کے جمے ہوئے فیتوں کو ٹٹولا۔ اور اُنھیں کھول کر باہر جھانکنے لگا۔ سبز اور نارنجی رنگ کا صاف و شفاف آسمان مجھے نظر آیا۔ ابھی اندھیرا ہی تھا۔ برف سے ڈھکی ہوئی چوٹیاں بُتوں کی مانند نظر آرہی تھیں۔ میں نے اوپر کی جانب دیکھا۔ قامت کی چوٹی پر صبح کے آثار نمایاں تھے۔ روانہ ہونے کے لیے وقت بہت موزوں تھا۔ لیکن سخت سردی تھی۔ میرے خیال میں وہ دن اور دنوں کی نسبت زیادہ سرد تھا۔ سردی کی وجہ سے گرد و نواح کی ہر چیز ٹھٹھری اور جمی ہوئی تھی۔ اس وقت اگر ہم روانہ ہوجاتے اور نسبتاً گرم خیموں کو چھوڑ دیتے تو یقیناً ہم میں سے کسی کو نمونیا ہوجاتا۔ اس لیے ضروری تھا کہ ہم گرم چائے پی کر روانہ ہوں۔ لیکن اُس وقت پکانا اور کھانا ناممکن تھا۔ میں نے اپنے ہاتھ دوبارہ تھیلے میں گھسیڑ لیے۔ اور ٹھٹھری ہوئی اُنگلیوں میں دوبارہ خون کا دورہ جاری کرنے کے لیے اُنھیں آپس میں رگڑنے لگا۔ اتنی بلندی پر خون بھی کس طرح جم جاتا ہے اور کس تکلیف اور مشکل سے اپنی طبعی حالت پر آتا ہے! سورج نکلنے میں زیادہ وقت نہیں لگا۔ اور ہم نہایت ہی شاد اپنے خیموں میں سے حیات بخش شعاعوں میں نکل آئے۔ جلدی جلدی ناشتہ کیا۔ بلند جگہ پر انسان کو چینی بہت مرغوب ہوتی ہے اس لیے ہم نے چینی اور چیزوں کی نسبت زیادہ مقدار میں کھائی۔ لیکن ڈبوں میں بند پھل اور مچھلیاں بھی کافی لطف دے رہی تھیں اور اُبلتی ہوئی چائے کی پیالیوں کا تو کہنا ہی کیا!

ہم نے آپس میں بہت کم باتیں کیں۔ ہمارے دماغ دن میں آنے والے واقعات کو سوچنے میں مصروف تھے۔ آٹھ بجے کے قریب ہم روانہ ہوئے۔ چوٹی تک پہنچنے کے لیے یہ آخری مہم تھی۔ ہم نے اوپر چڑھنے کے لیے دو رسّیاں استعمال کیں ایک پر شپٹن اور لیوا تھے اور دوسری پر ہولڈزورتھ اور نیما ڈورے۔ نیما ڈورے کی پیٹھ پر دس سیر وزنی فوٹو کا سامان تھا۔ کیمپ نمبر پانچ اور قامت کے شمالی رخ کے نیچے کے حصّے پر برف کا ایک بہت بڑا میدان تھا۔ ہمیں اُمید تھی کہ مغربی ہواؤں نے، جو پہاڑ کے اوپر کے حصّوں سے ٹکراتی ہیں، برف کو سخت

کر دیا ہوگا ــــــ اتنا سخت کہ آسانی سے قدم جمائے جاسکیں ــــــ لیکن سب کچھ ہماری اُمیدوں کے خلاف نکلا۔ ہم اپنے کیمپ سے چند قدم ہی چلے تھے کہ نرم برف میں گھٹنوں تک دھنس گئے۔ ڈھلان کا نیچے کا حصہ جمے ہوئے برف کے ٹکڑوں سے بھرپور تھا۔ اور یہی ہمارا راستہ تھا۔ خوش قسمتی سے بائیں طرف کو رہنے سے ہم اِس خطرناک مقام سے دور ہوگئے تھے، جہاں بعد میں برف کا ایک تُودہ آگرا تھا۔

برف توقع سے زیادہ نرم تھی، تاہم اُس پر چلنا ممکن تھا۔ بہت ہی زیادہ نرم برف پر پاؤں جمانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اگر خدانخواستہ کیمپ نمبر پانچ سے چوٹی تک برف نرم ہوتی تو ہمارا اُس دن اوپر پہنچنا ناممکن تھا اور ہمیں زیادہ بلندی پر کیمپ نمبر چھ گاڑنا پڑتا۔ ہولڈز ورتھ، شپٹن اور میں نے باری باری سب سے آگے چلنا شروع کیا۔ ہر پندرہ منٹ کے بعد ہم اپنی جگہ بدل لیتے تھے اور اگر برف میں سیڑھیاں کاٹنے کے لیے ہم صرف دو آدمی ہوتے تو کافی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا۔ لیکن اب چوں کہ ہر ایک کی باری آدھ گھنٹے بعد آتی تھی اس لیے یہ کام زیادہ سخت محسوس نہیں ہوا۔ یہ میں آپ کو بتا دینا چاہتا ہوں کہ اتنی بلندی پر جسمانی کام نہایت تکلیف دِہ ہوتا ہے۔ جسمانی کام کرتے وقت انسان کو آکسیجن کی ضرورت پیش آتی ہے اور آکسیجن اتنی بلندی پر بہت کم مقدار میں ہوتی ہے۔

نیچے کے حصّے میں پہاڑ کی ڈھلان تیس اور چالیس ڈگری کے درمیان ہوگی اور پھر آہستہ آہستہ زیادہ ہوتی گئی۔ ہم سستانے کے لیے ذرا بیٹھ گئے۔ ہمارے دھڑکتے ہوئے دل اور زبردستی کام کرتے ہوئے پھیپھڑے اپنی معمولی حالت پر آگئے۔ ہم نے شروع کے پانچ سو فیٹ ایک گھنٹے میں طے کیے تھے۔ اور اپنی اِس رفتار پر نازاں تھے۔ ہمارے عین نیچے میڈ ذکول اور کیمپ واقع تھے۔ کیمپ کھلونوں کی مانند نظر آرہے تھے اور برف پر ہمارے قدموں کے نشانات موجود تھے۔ مشرقی (Ibi-Gamin) ہماری نظروں سے اوجھل تھا۔ ہمارے دائیں طرف برف سے ڈھکی ہوئی مشرقی ڈھلان کا کنارہ تھا۔ سفید سفید بادل وادیوں میں سے نکلنے شروع ہوگئے تھے، تبت کے میدان نظر آنے لگے تھے، زرد اور بھورے رنگ کے میدان دُور سے بنفشئی معلوم ہوتے تھے۔ مشرق میں "گرلا من دھاتا" کی برف پوش چوٹیاں آسمان سے راز و نیاز کی باتیں کر رہی تھیں۔

ہم نے تھوڑی سی چاکلیٹ چبائی اور تھرمس میں سے گرم گرم چائے نکال کر نوشِ جان کی۔ چائے پی کر ہم میں زندگی کی لہر دوڑ گئی۔ سورج کی شعاعیں ہم پر پڑ رہی تھیں اور ابھی تک سرد ہوا نہ چلی تھی۔ مجھے نیند آنے لگی تھی آگے چلنے کو دل نہ چاہتا تھا۔ "کیوں نہ ہم سارا دن اسی آرام دِہ جگہ پر گزار دیں" یہ خیال ہمارے دماغ میں چکر لگا رہا تھا۔ میں نے اپنے آپ کو کچھ فلم لینے پر مجبور کیا۔ بظاہر یہ ایک آسان کام تھا لیکن اتنی بلندی پر اسی سنبھالنا بھی معنی رکھتا تھا۔

چند منٹ اور سستانے کے بعد شپٹن اور لیوا اُٹھ کھڑے ہوئے اور اُنھوں نے اوپر چڑھنا شروع کر دیا۔ اُنھیں اِس طرح جاتے ہوئے دیکھنا دلچسپی سے خالی نہ تھا۔ شپٹن، جو ایک پیدائشی پہاڑی تھا، اپنے اندر اِتنی صلاحیت رکھتا تھا کہ اوپر بغیر کسی کوشش کے چڑھ سکے۔ لیکن لیوا چڑھتے وقت ضرورت سے زیادہ طاقت صرف کرتا ہوا معلوم ہوتا تھا۔ میں اُس کی سُست رفتار کا شپٹن کی رفتار سے مقابلہ کر رہا تھا۔ میں نے کیمرے کا رُخ ان کی جانب کیا اور کچھ فلم لی۔ مجھے یاد ہے کہ میرا دل اُس وقت یہ چاہ رہا تھا کہ میں نے اس مشکل کام کو اپنے ذمّے نہ لیا ہوتا اور میں نے عہد کیا تھا کہ پھر کبھی فلم نہ لُوں گا۔ ہولڈز ورتھ، میں، اور نیما ڈورے، ان کے پیچھے روانہ ہوئے۔ چند منٹ پہلے ہم نہایت آرام میں بیٹھے سورج کی گرم شعاعوں کا لطف اُٹھا رہے تھے اور اب پھر گوشت پوست کی انسان نُما مشینوں کی مانند برف پر چل رہے تھے۔ بیٹھے ہوئے ہم بھول گئے تھے کہ ہم پچیس ہزار فیٹ کی بلندی پر نہایت ہلکی ہوا میں سانس لے رہے ہیں لیکن کھڑے ہوتے ہی ہمارے دل ایک طاقت ور موٹر کار کے تھراٹل کی طرح دھڑکنے لگے۔ ہمارے پھیپھڑے اُسی رفتار سے کام کر رہے تھے۔ برف بہت خراب ہوگئی تھی پہلے یہ صرف نرم ہی تھی لیکن اب ہمیں برف کے اُن باریک لیکن صاف و شفاف ٹکڑوں سے دوچار ہونا پڑا جو پاؤں پڑتے ہی

ٹوٹ جاتے تھے اور ہم بے بسی کی حالت میں نرم برف میں دھنس جاتے تھے۔ یک ساں قدم اُٹھانا ناممکن تھا ہم بالکل بے بس ہوکر رہ گئے تھے۔ ہماری رفتار پانچ سو فیٹ فی گھنٹہ سے تقریباً تین سو فیٹ فی گھنٹہ رہ گئی ہے۔ مشرقی "ایی گیمن" اب صاف نظر آرہی تھی۔ ڈھلان کے ادھر اُدھر بڑے بڑے شگاف تھے لیکن اب یہ برف سے پُر ہو چکے تھے اور ہم آسانی سے دوسری طرف جاسکتے تھے لیکن کئی جگہ برف کے چھوٹے چھوٹے ٹیلے بنے ہوئے تھے اور ہمیں سیڑھیاں بنانے کی ضرورت محسوس ہو رہی تھی۔ ۲۴۹۹۹ فیٹ کی بلندی پر سیڑھیاں بنانے کا کام سخت مشکل ہے۔ ہر دو منٹ کے بعد لیڈر کو آکسیجن کے لیے زور زور سے سانس لینا پڑتا تھا۔

چوٹی سے تقریباً ہزار فیٹ نیچے ہم نے سخت برف کے بڑے بڑے ٹکڑے دیکھے۔ ان کی شکل کلاہ باراں سے مشابہ تھی، اور اُن کا قطر کئی گز تھا۔ یہ ٹکڑے پاؤں رکھنے سے ایک عجیب قسم کی آواز پیدا کرتے تھے اور پاؤں پڑتے ہی ٹوٹ کر ادھر اُدھر بکھر جاتے تھے اور ہم نرم برف میں دھنس جاتے تھے۔ شروع کے پانچ سو فیٹ چڑھتے وقت ہم اُس وقت رُکتے تھے جب ہمیں لیڈر بدلنا ہوتا تھا لیکن اب چوں کہ بہت زیادہ طاقت کی ضرورت تھی اس لیے لیڈر کو ہر پانچ منٹ کے بعد سانس لینے کے لیے بیٹھنا پڑتا تھا اور اس طرح پیچھے والوں کو بھی آرام مل جاتا تھا۔ اس دوران میں ہم تین ہزار فیٹ نیچے دوسری پارٹی کو دیکھ سکتے تھے جو کیمپ نمبر پانچ کی طرف آہستہ آہستہ بڑھ رہی تھی۔ وہ ہم کو بالکل چھوٹے چھوٹے گھڑی کی سوئی کی سی رفتار سے چلتے ہوئے معلوم ہو رہے تھے ـــــ تو ہم ان کو کیسے نظر آتے ہوں گے! ـــــ اُن کو دیکھنا دل چسپی سے خالی نہ تھا۔ کیونکہ ہم جانتے تھے کہ وہ بھی ہم کو دیکھ رہے ہیں اور ہمیں آگے بڑھنے کی ہمت دلا رہے ہیں۔ چلتے چلتے ہم ایسی جگہ پہنچے جہاں ڈھلان نسٹر ڈگری کا زاویہ بنا رہی تھی برف کی دیواریں اور نرم برف ہمیں اس بات پر مجبور کر رہی تھیں کہ ہم بائیں جانب مشرقی ڈھلان کے کنارے کی طرف جائیں۔ جب سے ہم نے کیمپ چھوڑا تھا یہ سب سے پہلی اور آخری مشکل تھی جو سدِ راہ بنی۔ یہی وہ ڈھلان تھی جو ایک دن پہلے بھی ہمارے لیے معمہ بنی ہوئی تھی۔ اور یہ ہمیں کیمپ سے ہی نظر آگئی تھی۔ ہمارا خیال تھا کہ مہم کی کام یابی اور ناکامی اس کے چڑھنے پر منحصر تھی۔ ہمیں سرد ہوا کا بھی خطرہ تھا سیڑھیاں کاٹ کر چڑھنا کافی نہ تھا بلکہ ایک اور کیمپ لگانا ضروری معلوم ہوتا تھا۔ وقت ہمیں شکست دے دے گا۔ اس میں کئی گھنٹے لگ جائیں گے یا شاید پورا دن ہی صرف ہو جائے۔! اور بالفرض اگر برف کو چھیڑتے ہی برف کا ایک تودہ ہم پہ آن پڑا، پھر ـــــ؟ اُسے روکنے کا کوئی بندوبست نہ تھا۔ برف کی دیواریں دایاں راستہ بند کیے ہوئے تھیں اور بائیں طرف نہایت ڈراؤنی کھڈ تھے۔ ہمیں اپنی شکست نظر آنے لگی۔ اتنی ڈھلان پر کیمپ لگانا بھی ناممکن معلوم ہوتا تھا اور اگر ہم کیمپ کے لیے جگہ بنا بھی لیں تو کیا قُلی نیچے سے سب سامان یہاں تک لے آئیں گے؟ یہ غیر ممکن معلوم ہوتا تھا وہ تو کیمپ نمبر چار سے کیمپ نمبر پانچ تک بمشکل آسکے تھے اور یقیناً تھک بھی گئے ہوں گے۔

مشرقی ڈھلان کا کنارہ ہمارے راستے میں بُری طرح حائل تھا۔ اُس جگہ جہاں ڈھلان کنارے سے ملتی تھی ایک بہت بڑی بھورے رنگ کی چٹان کا کونا باہر نکلا ہوا تھا۔ یہ جگہ سانس لینے اور سستانے کے لیے بہت موزوں معلوم ہوتی تھی۔ تھوڑی دیر سستانے کے بعد ہم نے اوپر چڑھنے کا مُصمّم ارادہ کر لیا اور دو منٹ کے اندر اندر ہم پھر اوپر چڑھ رہے تھے۔ برف سخت ہوگئی تھی۔ سیڑھیاں کاٹنی ضروری معلوم ہوتا تھا۔ لیڈر آہستہ آہستہ بمشکل کام سرانجام دے رہا تھا۔ اُس کی کلہاڑی اُٹھتی تھی اور ایک بھدّی آواز کے ساتھ برف میں گڑ جاتی تھی۔ ایلپس میں یہ کام نہایت آسان معلوم ہوتا تھا۔ کلہاڑی کی آواز میرے کانوں میں موسیقی بن کے گونجتی تھی لیکن پچیس ہزار فیٹ کی بلندی پر سیڑھیاں کاٹنا کچھ اور ہی معلوم ہوتا ہے۔ اور یہ ایلپس نہیں تھا۔ ہمالیہ تھا!

کلہاڑی تین چار دفعہ ایک بھدّی آواز پیدا کرتی۔ اور ایک سیڑھی بن جاتی۔ قدم آہستہ سے اُٹھتا تھا اور بھاری بوٹ برف میں دھنس جاتا تا اتنے میں لیڈر تھک جاتا تھا۔ اُس کے پھیپھڑے زیادہ سے زیادہ آکسیجن لینے کی کوشش کرتے اور وہ سانس لینے کے لیے کلہاڑی پر جُھک جاتا تھا اور جلد ہی پھر کھڑا ہو جاتا اور پھر کلہاڑی کو برف پر دے مارتا تھا۔ اور یہ سلسلہ اسی طرح جاری رہتا تھا۔ ہم ایک گھنٹے میں صرف ایک سو فیٹ چڑھ سکے۔ ہمیں پھر آرام کی ضرورت

محسوس ہوئی لیکن برف نرم تھی اور ہم آرام سے، ہاں نہ بیٹھ سکے مجبوراً چلنا پڑا۔ نیما ڈورے رسّی کے آخر میں تھا اُس کے قدم ڈگمگا رہے تھے اور وہ رسّی کا سہارا لیے بڑی مشکل سے آگے بڑھ رہا تھا۔ یہ تھکن کی نشانی تھی جوں ہی وہ قریب آیا میں نے دیکھا کہ اُس کی آنکھوں کی چمک جاتی رہی ہے۔ اِس کے دونوں ہونٹ لٹک گئے تھے ہمیں کوئی تعجب نہ ہوا۔ وہ ہمارے پاس پہنچ کر برف پر گر گیا اور کہنے لگا کہ وہ آگے چلنے سے معذور ہے۔ اُس نے نہایت بہادری سے اپنا کام سرانجام دیا تھا یہی وہ نوجوان تھا جو بیس پونڈ وزنی کیمرا پچیس ہزار فیٹ کی بلندی تک لے آیا تھا۔ اُس نے اپنی اِس عارضی تھکن پر جلد ہی قابو پا لیا اور چوں کہ اُس کے لیے اوپر جانا ناممکن تھا اِس لیے اُس نے اکیلے ہی نیچے جانے کی ٹھان لی۔ نیچے جانا کوئی مشکل امر نہ تھا سیڑھیاں پہلے ہی موجود تھیں اور پھسلنے کا ڈر اِس لیے نہیں تھا کہ برف نرم تھی اور نرم برف پر گرنے سے چوٹ لگنے کا امکان بھی نہ تھا۔

اس وقت دو بجے تھے ہمیں کیمپ سے چلے ہوئے چھے گھنٹے ہو چکے تھے۔ پہلے پانچ سو فیٹ ہم نے ایک گھنٹے میں طے کیے لیکن آخری تیرہ سو فیٹ چڑھنے میں پانچ گھنٹے صرف ہوئے۔ یعنی ہماری اوسط رفتار تین سو فیٹ فی گھنٹہ تھی۔ اس سست رفتاری کی وجہ یہ تھی کہ ہمیں سیڑھیاں کاٹنے میں کافی وقت لگا تھا۔ بے قراری کے عالم میں، ہم آخری ڈھلان پر چڑھنے لگے۔ یہ ڈھلان پچاس ڈگری کے زاویے سے زیادہ ہی تھی اور 'ماونٹ بلیک' کی ڈھلان سے اکتیس ڈگری زیادہ تھی۔ ہر چیز برف کے اچھا یا خراب ہونے پر منحصر تھی۔ اگر چوٹی سے لیکر نیچے تک تازہ برف ہوتی تو اِس کے سوا کوئی چارہ نہ تھا کہ ہمیں واپس جانا پڑتا اور دو تین روز کیمپ نمبر چھے کے گاڑنے میں صرف کرنے پڑتے یا شاید ہمیں "میلڑ زکول" کی طرف سے دوسرا راستہ اختیار کرنا پڑتا۔ جہاں ہم کھڑے تھے وہاں سے "قامت" کی مشرقی ڈھلان کا کنارہ دکھائی دے رہا تھا اور وہاں سے پھسلنا کیا معنی رکھتا تھا —— ؟ یہ میں آپ پر چھوڑتا ہوں۔

زور زور سے سانس لینے کے بعد ہم نے اوپر چڑھنا شروع کیا۔ ہم نے ایک بار اپنے آپ کو پھر سخت و شفاف برف کے ٹکڑوں پر پایا جو ہمیں پہلے بھی مل چکے تھے۔ ان ٹکڑوں کے درمیان برف نرم تھی اور پاؤں اُس میں دھنس جاتا تھا یہاں سیڑھیاں کاٹنا ضروری تھا۔ اس کام کے لیے ہمیں دماغی اور جسمانی دونوں طاقتوں سے کام لینا پڑتا تھا قسمت نے اب تک ہمارا ساتھ دیا تھا اور ہمیں یقین تھا کہ اب یہ ہمیں دھوکا نہیں دے گی ڈھلان ایک دیوار میں تبدیل ہوگئی تھی ہم باری باری آگے بڑھے۔ ایک وقت میں چند منٹ چلنا کافی تھا اور اس کے بعد ہمیں رک کر آکسیجن کے لیے زور زور سے سانس لینا پڑتا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ اُس وقت جب میں آگے بڑھا اور بڑھنے کے بعد جب سانس لینے کے لیے کلہاڑی پر جُھکا تو مجھے اپنے قدموں کے درمیان "قامت" کا "مشرقی گلیشیر" نظر آرہا تھا۔ ہم اُس سے تقریباً سات ہزار فیٹ اونچے تھے۔ بہت نیچے "نیما ڈورے" اکیلا ہی بیٹھا تھا۔ سورج کی شعاعیں اُس پر چمک رہی تھیں لیکن ہم ان شعاعوں سے دُور سُن کر دینے والی سردی میں کھڑے کانپ رہے تھے۔

کلہاڑی برف میں گھُس جاتی تھی اور ہم آگے بڑھ جاتے تھے۔ سخت برف کے ٹکڑے ٹوٹ ٹوٹ کر نیچے کھڈوں میں لُڑھک جاتے تھے جب میں سب سے آگے ہوتا تو مجھ سوائے صاف و شفاف برف کے کچھ نظر نہ آتا تھا اور جس وقت کوئی اور آگے ہوتا تو میری نظریں لیڈر کے پاؤں کے پچھلے حصّے پر جمی رہتیں۔ مجھے یاد ہے جب "ہولڈز ورتھ" نے ایک نہایت ہی اچھی سیڑھی کو بے ترتیبی سے پاؤں رکھ کر خراب کر دیا تھا اُس وقت مجھے کتنا غصہ آیا تھا۔ میں سوچنے لگا تھا کہ یہ اپنا پاؤں ٹھیک طرح کیوں نہیں جماتا، اس طرح ڈگمگانا کیا معنی رکھتا ہے۔ لیکن جب میری باری آئی تو میرا قدم 'ہولڈز ورتھ' کے قدم سے بھی زیادہ ڈگمگانے لگا۔ وہ برف ہی اس قسم کی تھی۔ ہم سے کچھ اوپر بادل کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا "قامت" کی چوٹی کو ہم سے چھپائے ہوئے تھا جس قدر ہم آگے بڑھتے جاتے اُسی قدر وہ دُور ہوتا جاتا تھا لیکن آہستہ آہستہ ہم اُس تک پہنچ ہی گئے اور دو منٹ کے اندر ہم بادل کے ٹکڑے کو پیچھے چھوڑ چکے تھے۔ ہمارا سر سورج کے سامنے تھا اور باقی دھڑ بادلوں نے چھُپا رکھا تھا۔ بادلوں کے بڑے بڑے ٹکڑے اُٹھنے شروع ہو گئے تھے۔ مجھے کمزوری سی محسوس ہونے لگی اور تقریباً ایک منٹ تک ماہیِ بے آب کی طرح آکسیجن کے لیے تڑپتا رہا۔

"شیرپا" نے مجھے سہارا دیا میں پھر بڑھنے لگا۔ ہمیں امید تھی
کہ بادل کا ٹکڑا پار کرنے کے بعد ہم چوٹی پر پہنچ چکے ہوں گے
لیکن ہمیں وہاں پہنچ کر معلوم ہوا کہ ہم چوٹی سے کافی فاصلے
پر ہیں۔ برف کا ایک باریک ٹکڑا ہمارے اور چوٹی کے
درمیان موجود تھا ہمیں ڈر محسوس ہوا تیس گز ـــــ
صرف تیس گز کے فاصلے پر چوٹی صاف نظر آرہی تھی۔ یہ
تیس گز کا فاصلہ چٹانوں اور برف کے تودوں سے بھرپور
تھا۔ ہم ذرا آرام کرنا چاہتے تھے لیکن چوٹی تک پہنچنے کی
بے قراری بڑھتی جارہی تھی اور ہماری یہی خواہش تھی کہ
جلد از جلد اوپر پہنچ جائیں ـــــ ہم رفتہ رفتہ اس باریک
کنارے کی جانب بڑھنے لگے۔ دونوں طرف بہت گہری
کھڈ تھے۔ اور ان میں ایک بار گر کر بچنا یا بچایا جانا
ناممکن معلوم ہوتا تھا۔ ہم نہایت ہوشیاری سے چل رہے
تھے۔ اب کوئی غلطی نہ ہونی چاہیے۔ ہمارے دماغ بڑی
تیزی سے سوچنے میں مشغول تھے۔ چند گھنٹے پہلے ہم گوشت
پوست کی انسان نما مشینوں کی مانند تھے لیکن اب پھر
ہم اپنے آپ کو انسان سمجھنے لگے تھے ہمیں معلوم تھا کہ
اس وقت ہم دنیا میں سب سے اونچی جگہ پر ہیں بے قراری
نے تھکن پر قابو پالیا۔ چوٹی بالکل قریب تھی' اب یہ ہم سے
نہیں بچ سکتی ـــ ہم نے سوچا

آہستہ آہستہ ہم اس خطرناک مقام سے نکل آئے
ایک چھوٹے سے شگاف کی دوسری جانب مخروطی شکل کا
برف کا ایک ٹیلہ موجود تھا۔ یہی۔۔۔۔ چوٹی۔۔۔۔ تھی!

(باقی آئندہ)

بقیہ مضمون صفحہ ۲۳

اور قابل استعمال نہیں رہتا؟

(۲) رتن جوت بوٹی تازہ و خشک کے فوائد تحریر
کیجیے۔ کیا یہ جگر کے امراض میں مفید ہے۔

خریداری نمبر ۱۷۱۰ منٹگمری

جواب:- (۱) پرانا شہد سے آپ کی مراد غالباً پرانا
اور زیادہ دن کا رکھا ہوا شہد ہے۔ ایسا شہد زہریلا تو نہیں ہو
جاتا۔ البتہ گرمی و خشکی کی زیادتی کے باعث اس کے استعمال
سے وہ فوائد حاصل نہیں کیے جا سکتے جو تازہ شہد سے ہوتے ہیں۔
اگر کسی کے پاس ایسا شہد موجود ہے تو وہ اسے بلا تکلف معمولی
شکر کے بجائے استعمال کر سکتا ہے۔ سفید شکر سے تو وہ ہر حال
میں مفید و بہتر ہی ثابت ہو گا۔

(۲) رتن جوت کے نام سے ایک سرخ رنگ کی جڑ
بازار میں ملتی ہے، جو آنکھوں کی دواؤں میں مقوی بصر ہونے کی
وجہ سے شامل کی جاتی ہے۔ نیز اس جلا کر اور معمولی تیل میں ملا کر
گنج پر بھی لگاتے ہیں۔ اس کے علاوہ رتن جوت کے نام سے
زمین پر پھیلنے والی ایک بیل دار بوٹی ہے اور ایک زمین پر استادہ
بوٹی بھی رتن جوت کہلاتی ہے۔ زمین پر استادہ بوٹی پیچش،
سوزاک و جریان منی میں نفع دیتی ہے۔ امراض جگر میں اس کے
فوائد ہمارے نزدیک ابھی تک متحقق نہیں ہیں۔

حافظہ

از جناب محمد اقبال سلمانی صاحب۔ امرتسر

قدرت نے انسان کو جن نعمتوں سے بہرہ ور کیا ہے اُن میں حافظہ ایک عظیم اور حیرت انگیز قوت ہے۔ انسانی دماغ ایک ایسا گودام ہے جس میں سالہا سال کو تجربے، حادثے، افسانے، الفاظ و مناظر اور نام جمع ہوتے رہتے ہیں، یا اُسے ایک ایسے کیمرے سے تشبیہہ دی جاسکتی ہے، جو مختلف حواس کی مدد سے جو کچھ دیکھتا، سُنتا اور محسوس کرتا ہے اُن کی تصویریں لیتا رہتا ہے۔ ہم اپنی زندگی کا ہر گزرا اور دیکھا ہوا واقعہ حافظے کے البم میں موجود پاتے ہیں ـــ

علم افعال الاعضا کے ماہرین ہمیں بتاتے ہیں کہ انسانی دماغ میں پانچ ارب خُلیے ہوتے ہیں۔ ان میں سے صرف پچاس کروڑ خلیے کام میں آتے ہیں، باقی عموماً خالی پڑے رہتے ہیں۔ اگر یہ تحقیق درست ہے تو اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ انسان فکر و تصور اور یادداشت کے لحاظ سے ایسے وسیع امکانات کا مالک ہے کہ اُن کا صحیح صحیح اندازہ لگانا بھی دُشوار ہے۔ سارے کے سارے خلایائے دماغی کو آج تک کوئی شخص استعمال میں نہیں لا سکا۔ ایڈیسن جیسا زبردست سائنس دان بھی اپنے دماغ کے صرف ۷،۵ فی صدی خُلیے ہی کام میں لا سکا۔ واقعہ یہ ہے کہ انسان اب تک ذہنی قوتوں سے پورے طور پر آگاہ ہی نہیں ہوا۔

باوجودے کہ قدرت نے دماغِ انسانی کی ترتیب میں انتہائی فیاضی کا ثبوت دیا ہے، یہ حقیقت تسلیم کرنی پڑے گی کہ ہم میں سے بے شمار لوگ ذہنی لحاظ سے بے حد مفلس اور قلاش ہیں۔ جہاں ۹۵ فی صدی سے بھی زیادہ لوگ غور و فکر اور جدت و اختراع کی صلاحیتوں سے محروم ہیں، وہاں اتنی ہی بڑی تعداد اُن لوگوں کی بھی ہے، جن کے حافظے سخت بودے اور ناقابلِ اعتماد ہیں۔ شاذ و نادر ہی کوئی شخص ایسا نظر آئے گا جسے اپنے حافظے کی خرابی کی شکایت نہ ہو۔ فراموشی ایک ایسا ہمہ گیر مرض تسلیم کر لیا گیا ہے کہ اُس کے پردے میں ہر شخص بڑی آسانی کے ساتھ اپنی کوتاہی کی معافی مانگ سکتا ہے۔ اکثر لوگوں کی خانگی اور کاروباری زندگی زیادہ تر اس لیے بے لُطف ہے کہ اُن کے حافظے وفادار نہیں۔ وُہ حکیموں اور ڈاکٹروں کے پیچھے مارے مارے پھرتے ہیں، مگر گوہرِ مقصود حاصل نہیں ہوتا۔ اُن کی زندگی کا شاید ہی کوئی دن ایسا گزرتا ہو، جس میں اُنہیں ندامت، شرمندگی اور معذرت سے دوچار نہ ہونا پڑے۔

مگر ماہرینِ علم النفس کی تحقیقات نے ہمیں اطمینان دلایا ہے کہ حافظہ کوئی غیر مفتوح چیز نہیں، اُس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اُس کی اس انداز سے تربیت کی جا سکتی ہے کہ وہ ہمارے لیے زیادہ سے زیادہ مفید اور زیادہ سے زیادہ وفادار ثابت ہو سکے۔ بھُول چُوک اور فراموشی کے امکانات بہت حد تک کم کیے جا سکتے ہیں۔ حافظے کی خامیاں دُور کر کے اُسے قابلِ اعتماد بنایا جا سکتا ہے۔ ان تحقیقات نے ہمیں یہ بھی بتایا ہے کہ یہ انسان کی قوتِ ارادی پر منحصر ہے کہ جن باتوں کو مفید سمجھے، صرف اُنھی کے نقوش اپنے دماغ کی پلیٹ پر ثبت ہونے دے اور جن کو غیر مفید یا غیر ضروری سمجھے اُن سے اپنے حافظے کو پاک رکھے۔

اچھے حافظے کے لیے پہلی بُنیادی شرط اچھی جسمانی صحت ہے، اگرچہ اس سے یہ لازم نہیں آتا کہ جس شخص کی جسمانی صحت اچھی ہوگی، اُس کا حافظہ بھی ضرور اچھا ہوگا، تاہم اچھے حافظے کے لیے اچھی صحت کا ہونا لازم ہے۔ جو شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ اپنے حافظے کو کسی ڈسپلن کے ماتحت رکھے اُسے اپنی قوتِ ارادی میں اضافہ کرنا ہوگا۔ اور قوتِ ارادی کا قیام تن درستی کے بغیر تقریباً محال ہے۔ اگر دماغ کی طرف صحت مند خون سرگرمی کے ساتھ دورہ کرے گا، تو حافظے پر یقیناً بہتر اثر پڑے گا۔ بڑھاپے میں حافظے کے زوال کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جسم میں نہ صرف

تازہ خون کی افزائش کم ہو جاتی ہے، بلکہ دورانِ خون بھی مدّھم پڑ جاتا ہے۔ ہر اُس شخص کے لیے جو اپنے حافظے کو بہتر بنانا چاہے لازم ہے کہ قوانینِ صحت کی طرف پوری پوری توجہ کرے۔ کھانا خوب چبا چبا کر کھائے، گہرے سانس لے، سیر و تفریح کا عادی رہے، گہری نیند سوئے، محنت اور مشقّت کو اپنی زندگی کا دستور بنائے، قبض، زکام اور بے خوابی وغیرہ سے حتّی الوسع بچتا رہے۔ تمام نشہ آور چیزوں سے بالعموم اور شراب نوشی سے بالخصوص پرہیز کرے۔

ہر انسان کے حافظے میں کوئی نہ کوئی خصوصیت ہوتی ہے۔ جو شخص شعر و شاعری سے طبعی لگاؤ رکھتا ہے وہ شعروں کو بہت اچھی طرح یاد رکھ سکتا ہے۔ دوسری کوئی بھی چیز اُس کے حافظے پر گہرا اثر نہیں چھوڑ سکتی۔ جس چیز سے انسان کی محبت اور دل چسپی زیادہ ہوگی، وہ اُس کے حافظے میں اچھی طرح محفوظ رہے گی۔ جن چیزوں سے اُسے رغبت نہیں ہوگی اُن کا یاد رکھنا اُس کے لیے مشکل ہوگا۔ طالب علمی کے زمانے میں راقم الحروف کو اُردو سے بہت دل چسپی تھی، مگر الجبرے سے بہت نفرت، نتیجہ یہ تھا کہ جہاں اُردو کے بے شمار محاوروں کی تشریح، مشکل الفاظ اور اُن کے معنٰی، دقیق سے دقیق شعر اور اُن کے مطالب بلا تکلف یاد ہو جاتے تھے، وہاں الجبرے کا ایک بھی فارمولا کبھی یاد نہیں ہو سکا۔

کسی بھی شخص کا حافظہ ہمہ گیر نہیں ہو سکتا ۔ وُہ لوگ جو تاریخ میں غیر معمولی حافظے کی وجہ سے مشہور ہیں، اُن کے حافظے بھی ہمہ گیر نہ تھے۔ اگر یہ درست ہو کہ اُن میں سے بعض لوگوں کو کئی کئی سو صفحے کی کتابیں ازبر ہوتی تھیں، یا جس عبارت کو وُہ دو ایک مرتبہ پڑھ یا سُن لیتے تھے اُسے زبانی سُنا سکتے تھے، تو یہ بھی عین ممکن ہے کہ دوسرے معاملات میں اُن کے حافظے اُن کا ساتھ نہ دیتے ہوں۔ وہ چہرے بھول جاتے ہوں، وعدے بھول جاتے ہوں، راستے، رنگ، آوازیں اور تعداد بھول جاتے ہوں۔

بے شک مجموعی طور پر بھی ہمارا حافظہ اچھا ہونا چاہیے، لیکن حافظے کی مہارتِ خصوصی (سپیشلائی زیشن) ہمیں بہر حال مقدم سمجھنی چاہیے۔ جس پیشے یا کاروبار سے ہم عملاً وابستہ ہوں، اُس میں جو فرائض ہمارے حافظے کے سپرد ہوں، اُنھیں وہ کامیاب طور پر سرانجام دے۔ ایک کلرک کو یہ ضرور معلوم ہونا چاہیے کہ فلاں فلاں کاغذات کون کون سی الماری میں موجود ہیں۔ دستاویزیں کہاں رکھی ہیں اور رجسٹر کہاں، کل شام اس نے کون کون سا کام کس حالت میں چھوڑا تھا اور آج صبح اُسے کون سا کام پہلے سرانجام دینا ہے اور کون سا بعد میں۔ اپنے دفتر کے ضروری اعداد و شمار، حسابات، بل، رُپے کی وصولی اور ادائی کی مقررہ تاریخیں، تمام معمولی اور غیر معمولی فرائض ہر وقت اُس کے ذہن میں حاضر رہنے چاہییں۔ اُسے یاد ہونا چاہیے کہ فلاں فرموں اور آسامیوں سے دفتر کا بندھا لگا معاملہ کیا ہے اور اُسے کس تاریخ تک کون سا کام تیار رکھنا چاہیے۔ اگر وہ اپنے کام میں غلطیاں نہیں کرتا، بھول چوک سے بچا رہتا ہے تو ہم کہیں گے کہ وہ اپنے کام کے لیے موزوں آدمی ہے اور اس کا حافظہ اپنے کام میں مہارت خصوصی رکھتا ہے۔

لیکن اگر کسی شخص نے کوئی ایسا پیشہ اختیار کر لیا ہے جو اُس کے میلان طبعی کے خلاف ہے تو اس نے نہ صرف اپنی شخصیت کے ساتھ انصاف نہیں کیا بلکہ اپنے حافظے کے ساتھ بھی ظلم کیا۔ وہ ہر روز بھولے گا، ہر روز غلطیاں کرے گا اور اُن غلطیوں کو بار بار دہرائے گا، یہاں تک کہ اُسے یہ وہم ہو جائے گا کہ وہ نسیان کا مریض ہے۔ حالاں کہ حقیقتاً اس کا حافظہ کمزور نہیں، وہ صرف غلط جگہ کام کرنے کا جرمانہ ادا کر رہا ہے۔ ہر نوجوان کا فرض ہے کہ وہ اپنے میلانِ طبع کا اچھی طرح مطالعہ کرکے صرف وہ پیشہ اختیار کرے جو اُس کی ذہنی تسکین کا باعث ہو اور اگر اُسے حالات نے کوئی غیر موزوں پیشہ اختیار کرنے پر مجبور کر دیا ہو تو جہاں تک ممکن ہو مشق اور تربیت کے ذریعہ اس قسم کا حافظہ پیدا کرنے کی کوشش کرے جو عملاً اُسے درکار ہے۔

حافظے کی مشق اور تربیت سے پہلے یہ جاننا ضروری ہوگا کہ حافظے کی صحیح تعریف کیا ہے۔ اِس سوال کا جواب بہت سادہ ہے، انسان جو کچھ بھی دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہے اس کا اثر و نقش اس کے دماغ پر ثبت ہو جاتا ہے۔ اس کا اثر و نقش کی تجدید کرنے والی قوت کا نام ہی حافظہ ہے۔ اگر دیکھتے، سنتے یا محسوس کرتے وقت

انسان کا دماغ مستعد نہ ہو یا وہ دوسری چیزوں کی طرف مشغول ہو یا نشے، بیماری یا بے توجہی کی حالت میں ہو تو یہ اثر و نقش بہت مدھم رہے گا اور ضرورت کے وقت اُس کی تجدید نہیں ہو سکے گی۔ بس حافظے کا سب سے بڑا قانون یہ ہے کہ جتنا گہرا کسی چیز کا اثر ہوگا اتنا ہی اس کا یاد رکھنا آسان ہوگا۔ اور جتنا مدھم کسی چیز نقش ہوگا اتنا ہی اُس کے بھولنے کا امکان بھی زیادہ ہوگا۔ یہ امر ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ حافظے کی تربیت اور اس کو ضبط و نظم کے لیے جہاں اس امر کی ضرورت ہے کہ مفید مطلب باتیں یاد رہ جائیں، وہاں، جیسا کہ آگے چل کر بتایا جائے گا، یہ بھی لازم ہے کہ غیر ضروری باتیں فراموش ہوتی رہیں۔

حافظے کی بہتر تربیت کے لیے صرف اتنا کافی نہیں کہ دماغ پر کوئی گہرا نقش ثبت ہو جائے۔ تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ بعض ایسے نقوش بھی مٹ جاتے ہیں جن کے متعلق انسان کا خیال ہوتا ہے کہ وہ عمر بھر باقی رہیں گے۔ اس اندیشے کا واحد علاج یہ ہے کہ جب کوئی خاص واقعہ حافظے کی گرفت میں آجائے تو دماغ کو چاہیے کہ اُس کے مختلف پہلوؤں پر غور و فکر کرکے اس کے قیام و استحکام میں مدد دے۔ عادۃً یا تکرار بھی حافظے کے حق میں ایک اچھی ضمانت ہے جو واقعہ تحریر و تقریر میں دہرایا جائے گا وہ اس واقعے کے مقابلے میں زیادہ عرصہ کے لیے یادگار رہے گا جسے ایک دفعہ دیکھنے یا سننے کے بعد کبھی بیان نہ کیا گیا ہو۔

لیکن دماغ کا حقیقی مرکز شعاعی (فوکس) جس کے ذریعہ حافظہ کی پلیٹ پر تصویر اُترتی ہے، قوت مشاہدہ ہے۔ بہت کم لوگ اس قوت کے عمل اور صحیح استعمال سے واقف ہیں۔ ایک شخص کے گھر میں برسوں ایک گائے بندھی رہتی ہے۔ گائے کا ایک سینگ چھوٹا ہے اور ایک بڑا، لیکن وہ نہیں بتا سکتا کہ دایاں چھوٹا ہے یا بایاں؟ ایک شخص سالہا سال ایک دفتر میں کام کرتا ہے، لیکن اگر اس سے یہ پوچھا جائے کہ اس کمرے میں روشندان کتنے ہیں تو اُسے جواب دینے سے پہلے سوچنا پڑے گا۔ عرصہ گزرا مجھے ایک دوست، جس سے میری نئی نئی جان پہچان ہوئی تھی پہلی دفعہ اپنے گھر لے گیا باوجودیکہ اس کا مکان، اس جگہ سے جہاں ہم روزانہ ملتے تھے، نصف فرلانگ سے بھی کم فاصلے پر ایک کوچے میں واقع تھا، مگر جب چند ہی روز کے بعد مجھے اس کے ہاں دوبارہ جانے کی ضرورت پڑی، تو میرے حافظے نے میری راہ نمائی سے صاف انکار کر دیا اور کوشش کے باوجود میں ان کا گھر تلاش نہ کر سکا۔

یہ، جیسا کہ اکثر لوگوں کا خیال ہے، دماغ کا ضعف نہیں، بلکہ مشاہدے کی کمزوری ہے جن واقعات یا جن اشیاء سے ہمارا واسطہ پڑتا ہے انھیں ہم آنکھیں کھول کر نہیں دیکھتے۔ انھیں سمجھنے اور اپنے حافظے میں محفوظ رکھنے کے لیے توجہ کی یک جہتی سے کام نہیں لیتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے نقوش ہمارے دماغ پر اتنے مدھم اور دھندلے پڑتے ہیں کہ انھیں دوبارہ اجاگر کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بلاشبہ گہرے نقوش کے لیے گہرے مشاہدے کی ضرورت ہے۔ چنانچہ جب میں دوسری مرتبہ اسی دوست کے ساتھ اُن کے گھر گیا تو میں نے اپنی قوت مشاہدہ کو مجبور کیا کہ راستے کے ضروری نشانات کو ذہن نشین کرتی رہے —— "یہ حلوائی کی دوکان ہے، یہ پہلا موڑ ہے، یہ پانی کا لیمپ ہے۔ یہ مندر کے ساتھ دوسرا موڑ ہے اور یہ چند قدم کے فاصلے پر سبز رنگ کی عمارت کے بالمقابل —— بس یہی مکان ہے۔ مجھے یاد رہنا چاہیے۔"

وہی زیادہ بھولتے ہیں جن کی قوت مشاہدہ ان کے عمل کا ساتھ نہیں دیتی۔ نوے فی صدی سے بھی زیادہ لوگ جب کام کرتے ہیں، تو اگرچہ بظاہر یوں معلوم ہوتا ہے کہ ان کا مشاہدہ ان کے کام پر مرتکز ہے لیکن حقیقت اس کے برعکس ہے۔ ان کے ہاتھ یا قلم تو واقعی کام میں مصروف ہوتے ہیں، لیکن اُن کی توجہ اُن کی قوت فکریہ و مشاہدہ کہیں دُور دُور پرواز کر رہی ہوتی ہے۔ مشاہدے کے بغیر کام کرنے کی عادت آہستہ آہستہ اُن کی ساری زندگی پر حاوی ہو جاتی ہے وہ دیا سلائی کی ڈبیہ تکیے کے نیچے رکھ دیتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر باورچی خانے میں تلاش کرنے لگ جاتے ہیں۔ کیوں؟ صرف اس لیے کہ ڈبیہ کو تکیہ کے نیچے رکھتے وقت اُن کا مشاہدہ کرنے کی کھڑکی

سے باہر آسمان پر چھائی ہوئی گھٹا کا لطف اُٹھا رہا تھا یا دیوار کے ساتھ لٹکے ہوئے کیلنڈر کی "سُرخ تاریخوں" میں میں کھو یا ہوا تھا۔

توجّہ بھی حافظے کا ایک اہم جز ہے۔ بعض طالب علم کیوں بہت کم محنت کرنے کے باوجود اپنے اُن ساتھیوں سے جو شبانہ روز دماغ سوزی کرتے ہیں سبقت لے جاتے ہیں، صرف اس لیے کہ جب اُستاد جماعت میں لیکچر دے رہا ہوتا ہے تو وہ اُس کے ایک ایک لفظ کو **توجّہ** اور غور سے سنتے ہیں۔ جو بات ان کی سمجھ میں نہیں آتی، دوبارہ پوچھ لیتے ہیں۔ اس طرح انھیں سارا سبق اچھی طرح ذہن نشین ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کے خلاف وہ طالب علم جو لیکچر کے دوران میں بے خیالی سے بیٹھے رہتے ہیں، انھیں کچھ بھی پلّے نہیں پڑتا۔ وہ کُند ذہن اور غبی مشہور ہو جاتے ہیں، انھیں اپنی بے توجہی کا بہت بڑا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

توجّہ ہی وہ چابی ہے جس سے حافظے کی بند کھڑکیاں کھولی جاسکتی ہیں۔ اپنے ساتھیوں، افسروں، ماتحتوں اور گاہکوں کی ہر بات غور سے سنی جائے، گھر، دفتر اور کاروبار کے فرائض پورے دھیان سے سرانجام دیے جائیں، ہر چیز اٹھاتے، رکھتے، لیتے، دیتے اور خریدتے وقت پوری توجہ سے کام لیا جائے۔ ۵۰ فی صدی حافظہ صرف **توجّہ** کا دوسرا نام ہے۔

غور و فکر کی عادت بھی حافظے کی سچی مددگار ہے۔ کسی کام پر سوچ سمجھ کر ہاتھ ڈالنا، کام کے دوران میں غور و فکر سے کام لینا اور کام ختم کر چکنے کے بعد اس پر تنقیدی نظر ڈالنا نہ صرف حافظے کے اعتماد میں بلکہ فنی قابلیت میں بھی اضافہ کرے گا۔ روزانہ رات کو بستر پر دراز ہوتے وقت دن بھر کے مشاغل پر چند لمحے سوچ بچار کرنے سے نہ صرف حافظہ قوی ہوگا، بلکہ فنی قابلیت میں بھی اضافہ ہوگا۔ اپنے آپ سے اپنی ضرورتوں کے مطابق مختلف سوالات کرنے چاہییں، مثلاً: کس کس شخص سے کیا کیا وعدے کیے؟ کون سا کام کس حد تک سرانجام دیا اور کس حد تک باقی ہے؟ کیا کیا چیزیں خریدیں۔ اسی طرح روزانہ صبح بیدار ہوتے وقت دن بھر کا پروگرام ذہن میں مرتب کر لینا چاہیے، مثلاً آج ممتاز اور کلیم کو خط لکھنے ہیں، دفتر کے فلاں فلاں کاغذات مکمل کرنے ہیں، بازار سے لیمپ کی چمنی، اُون اور جرّابیں خریدنی ہیں، لائبریری کی کتاب واپس کرنی ہے، دفتر سے لوٹتے وقت کیلاش سے مُلاقات کرنی ہے — وغیرہ"۔ روزانہ دونوں وقت کا یہ معمول حافظے کی صحت کے لیے بہت کارآمد ثابت ہوگا۔

اچھے حافظے کے حصول کے لیے اعادے یا تکرار کی ضرورت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ ریاضی کے فارمولے، نظمیں، نسخے اور ڈرامے کے پارٹ بار بار رٹنے ہی سے یاد ہوں گے لیکن کسی چیز کو طوطے کی طرح رٹنا کوئی معنی نہیں رکھتا، مفہوم کی طرف بھی توجہ ہونی چاہیے۔ دل ہی دل میں رٹنے کے بجائے بہ آواز رٹنا بہتر ہے، یہ عمل صبح و شام سیر کے دوران میں یا اپنے مطالعے کے کمرے میں یک سوئی کے ساتھ سرانجام دینا چاہیے۔

اسی طرح جن واقعات کو اپنی بیوی یا خاوند یا کسی گہرے دوست سے بات چیت کی شکل میں دوہرایا جائے گا وہ حافظے میں زیادہ اچھی طرح محفوظ رہیں گے۔ کچھ عرصہ پہلے مجھے اپنے ۵۰ فی صدی ملاقاتیوں کے نام یاد نہیں رہتے تھے۔ اب شاذ و نادر ہی کوئی نام بھولتا ہوں گا، کیوں کہ اب میں تعارف کے دوران ہی میں اُن کے نام دُہرا لیتا ہوں ———— "یہ ہیں میرے دوست کیپٹن جلیل احمد، اور یہ صوفی عبد الحکیم" میں مصافحہ کرتے وقت دل میں دُہراتا ہوں اُن کے چلے جانے کے بعد پھر اُن کا نام دُہراتا ہوں "کیپٹن جلیل احمد، صوفی عبد الحکیم ـ" اگر میں یہ سمجھوں کہ یہ دونوں صاحب مجھے آئندہ بھی ملتے رہیں گے، تو اُن چلے جانے بعد پھر ان کا نام دُہراتا ہوں — "کیپٹن جلیل احمد، صوفی عبد الحکیم"

ایک باقاعدہ اور باترتیب طرزِ معاشرت بھی حافظے کی اصلاح و ترقی میں بہت مدد دے سکتا ہے۔ عام طور سے دیکھنے میں آیا ہے کہ جن لوگوں کی زندگی باقاعدہ اور ترتیب سے خالی ہے، وہ بھلکڑ ہوتے ہیں۔ خانہ داری کا سب سے اچھا اصول یہ ہے کہ برتن، لیمپ، دیا سلائی اور پالش کی ڈبیاں، چاقو، چمچے، دواؤں کی شیشیاں، چابیاں، کتابیں، بچوں کے کپڑے اور کھلونے وغیرہ سب اپنے اپنے مقررہ ٹھکانوں پر اس ترتیب سے رکھے جائیں کہ ضرورت کے وقت ایک

منٹ بھی تلاش و جستجو میں ضائع نہ کرنا پڑے ۔ جو چیز جس جگہ سے اٹھائی جائے استعمال کرنے کے بعد وہیں رکھ دی جائے ۔ جو لوگ باورچی خانہ کی چیز اٹھا کر کتابوں کی الماری میں رکھ دیتے ہیں وہ جان بوجھ کر اپنے حافظے کو پریشان کرتے ہیں ۔ گھر سے باہر دفتر یا دُکان میں بھی ترتیب اور قرینے کو بہرحال مقدم سمجھنا چاہیے میز کے دراز اور الماری کے خانے الگ الگ چیزوں کے لیے وقف ہونے چاہییں ۔ کسی میں اسٹیشنری کسی میں ڈاک ، کسی میں بل اور واؤچر ، کسی میں ریکارڈ اور کسی میں فائل ۔ مختصر یہ کہ کسی موقعے پر یہ نہ سوچنا پڑے کہ فلاں چیز کہاں رکھی ہے ۔ حافظے پر غیر ضروری بوجھ ڈالنا عقل مندی میں داخل نہیں ۔

اچھے حافظے کے خواہش مند کو فکر و تشویش کی غلامی ہرگز قبول نہیں کرنی چاہیے ۔ ماضی کی مصیبتیں اور غلطیاں ماضی کے ساتھ رخصت ہوگئیں ۔ انھیں یاد کرکے اور اُن پر پچھتا پچھتا کے اپنے دماغ کو کیوں نڈھال کیا جائے ؟ مستقبل کی فکر ماضی کے پچھتاوے سے بھی زیادہ فضول ہے ۔ کسی نے بالکل ٹھیک کہا ہے کہ "عظیم ترین مصیبتیں وہی ہیں ، جو کبھی نہیں آتیں ۔" ہم کیوں فرضی مصائب کو اپنے دماغ و ذہن پر مسلط ہونے کی اجازت دیں ؟ حافظہ ہمارے دماغ کا ایک بیش بہا جوہر ہے ۔ اُسے بیتے ہوئے دُکھوں اور آنے والے غموں کے حوالے نہیں کیا جا سکتا ۔

بچوں کا حافظہ کیوں اچھا ہوتا ہے ؟ ان میں سیکھنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت کیوں زیادہ ہوتی ہے ؟ مشاہدے کے علاوہ اس کا بڑا سبب یہ ہے کہ ان کے دماغ فکر و غم کے زہریلے اثرات سے پاک ہوتے ہیں ۔ حافظے کی صاف ، بے عیب پلیٹ پر ایسے روشن اور گہرے نقوش پڑتے ہیں کہ آخر دم تک محو نہیں ہوتے ۔ ہر شخص کو اپنے بچپن کے کئی واقعات یاد ہوں گے ۔ خود مجھے اپنی چار پانچ سال کی عمر کی کئی چھوٹی چھوٹی باتیں اب تک یاد ہیں ——— قریباً ۷۰ سال پہلے کی باتیں ۔

اب اگرچہ بالکل ویسا ہی صاف و شفاف حافظہ ناممکن ہے ——— کیوں کہ ہمارے فرائض ، اشغال ، تعلقات اور احساسات بہت پھیل چکے ہیں ۔ ہماری ذہنی مصروفیتیں بہت بڑھ گئی ہیں ، لیکن حافظے کو غیر ضروری الجھنوں سے اب بھی بہت حد تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے ۔ ہمارا حافظہ صرف اُنھی یادوں اور یادداشتوں سے معمور رہنا چاہیے جو عملاً ہماری زندگی میں مفید ثابت ہوں ، ہماری ترقی اور کامیابی کی ضامن ہوں ۔ جو شخص اپنے دماغ کی کھڑکی ہر بُری بھلی ، معقول و غیر معقول بات کے لیے یکساں کھلی رہنے دیتا ہے ، وہ دراصل اپنے حافظے کو "کباڑیے کی دوکان" بنا دیتا ہے ۔ بہتر یہ ہے کہ کوئی فضول بحث نہ کی جائے ، کوئی لغو بات نہ سنی جائے ، کوئی مہمل کتاب نہ پڑھی جائے ، کوئی غیر ضروری بات یاد رکھنے کی کوشش نہ کی جائے ۔

کوئی صدمہ اتنا قیمتی نہیں ہو سکتا کہ اُس کی یاد ہمیشہ کے لیے اپنے دماغ میں محفوظ رکھنے کی کوشش کی جائے ۔ یہ صحیح ہے کہ بعض صدمے اور حادثے جسم و روح پر نہایت مہلک اثر ڈالتے ہیں ، بعض لوگ جو اُن کی تاب نہیں لا سکتے ، پاگل ہو جاتے ہیں ۔ اگر یہ صورتِ حال کسی شخص کی قوت و اختیار سے واقعی باہر ہو تو قابلِ معافی ہے ، ورنہ یہ جائز نہیں کہ جان بوجھ کر کسی صدمے کی بات کو ہر وقت تازہ رکھنے کی کوشش کی جائے ۔ انگلستان کا مشہور مصنف ہربرٹ این کیسن ایک عورت کا ذکر کرتا ہے جو اپنے دو بچوں کی موت کے بعد اُن کی تصویریں سامنے رکھ کر روزانہ ایک گھنٹہ رویا کرتی تھی ۔ باوجودے کہ اُس کے تین بچے زندہ تھے ، لیکن گزرے ہوئے بچوں کی یاد میں اُس نے اپنی اور اپنے کنبے کی زندگی اجیرن بنا رکھی تھی ۔ کیسن اس واقعہ کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے " میری رائے میں یہ ایک دردناک غلطی تھی ۔ اُسے صدمے کو بھولنے کی کوشش کرنی چاہیے تھی .... رنج و غم اس قیمت کا ایک جزو ہے جو ہم زندگی کے بدلے ادا کرتے ہیں ۔ یہ قیمت اتنی زیادہ نہیں ہونی چاہیے کہ ہم اپنی مسرتوں کا دیوالہ نکال دیں ۔"

لیکن بھولنا بھی ایک فن ہے ۔ جو شخص قابلِ فراموش باتوں کو فراموش نہیں کر سکتا وہ اپنے حافظے کی تعمیری صلاحیتوں کے ساتھ ناانصافی کرتا ہے ——— جب بھی دل پر غم و تشویش کا بوجھ محسوس ہو اُسے اُتار

پھینکنے کی ترکیب سوچنی چاہیے۔ تجربہ بتاتا ہے کہ تنہائی میں حافظے کے لئے تکلیف دہ نقش اُبھر آتے ہیں، لہٰذا رنج و پریشانی کی حالت میں کبھی تنہا نہیں رہنا چاہیے جہاں تک ممکن ہو اپنا زیادہ سے زیادہ وقت دوستوں کی صحبت میں گزارا جائے۔ اگر حالات اجازت دیں تو لمبا سفر اختیار کیا جائے۔ صبح و شام کھلے آسمان کے نیچے دریا کے کنارے یا باغوں میں سیر و تفریح کی جائے۔ وقت کا کچھ حصہ لائبریری میں گزارا جائے۔ بے کاری اور بیماری کا آپس میں گہرا رشتہ ہے اس لیے حتی الوسع بے کاری سے اجتناب کیا جائے۔ مصروفیت بجائے خود ایک دل بہلاوا ہے۔ دل کے زخم مندمل کرنے کے لیے مصروفیت، وقت سے بھی بہتر مرہم ہے۔

اپنے اپنے حالات کے مطابق ہر اس تجویز پر عمل کیا جائے جس سے پریشانیوں سے نجات ملے۔ پریشان آدمی کا حافظہ کبھی قابل اعتماد نہیں ہو سکتا۔

یہ ہیں موٹے موٹے اصول جن کی مدد سے ہم اپنے حافظے کی اصلاح کر سکتے ہیں اُسے بہتر اور مفید بنا سکتے ہیں۔ اس حقیقت میں کوئی مبالغہ نہیں کہ تمام وہ لوگ جنھوں نے زندگی اور انسانیت کی کوئی نمایاں خدمت سرانجام دی ہے، دوسری خوبیوں کے علاوہ اچھے حافظے سے بھی بہرہ مند تھے۔ ہمیں بھی، اگر ہم ان کی راہ پر چلنا چاہتے ہیں، اپنے حافظے کی تربیت سے غافل نہیں رہنا چاہیے۔

محمد اقبال، سلمانی
پریت نگر — امرتسر

صحت عامہ کی عالمگیر مجلس تنظیم

منعقدہ جون وجولائی سنہ ۱۹۴۶ء کی رُوداد

(از قلم میلول ڈی میکنزی ایم۔ڈی۔ ڈی۔پی۔ایچ۔ڈی۔ٹی ایم اینڈ ایچ)

جو مجلس مذکور میں حکومت برطانیہ کے نمائندہ کی حیثیت سے شامل ہوئے

"متحدہ اقوام عالم" کی اقتصادی اور معاشرتی مجلس مشاورت کے اہتمام سے ایک" بین الاقوامی صحی مجلس" (انٹر نیشنل ہیلتھ کانفرنس) سال رواں کے وسط میں منعقد ہوئی جس کا مقصد بین الاقوامی صحت عامہ کے لیے مجلس تنظیم کا قائم کرنا تھا اور جس کے جلسے ۱۹ر جون سنہ ۱۹۴۶ء سے لے کر ۲۲ر جولائی سنہ ۴۶ء تک ہوتے رہے۔ اس کا مقام اجلاس نیو یارک (ممالک متحدہ امریکا) تھا۔ اس مجلس نے ان تجاویز کو بحث کی بنیاد قرار دیا جن کو ماہرین فن کی اس تمہیدی کمیٹی نے بحث کے لیے منتخب کیا تھا جس کو "متحدہ اقوام عالم" کی اقتصادی اور معاشرتی مجلس مشاورت نے مقرر کیا تھا۔ کمیٹی مذکور کا اجلاس ماہ مارچ سنہ ۱۹۴۶ء میں بمقام پیرس منعقد ہوا تھا مجلس مشاورت مذکور نے (انٹرنیشنل ہیلتھ کانفرنس) غور وخوض کے بعد مفصلۂ ذیل آئینی دفعات تجویز کیں :-

(الف) صحت عامہ کی عالمگیر مجلس تنظیم کے لیے نظام عمل (دستور العمل) مرتب کیا جائے۔

(ب) صحت عامہ کی عالمگیر مجلس تنظیم کے لیے (اس کے نشوونما پانے اور مستحکم بنیادوں پر قائم ہونے سے پہلے) ایک تمہیدی بااختیار مجلس (انٹرم کمیشن) مقرر کی جائے۔

(ج) بین الاقوامی صحت عامہ کے آفس کے متعلق معاہدہ کا مسودہ مرتب کیا جائے۔

ان تمام ضروری کاغذات کی اصل عبارت انگریزی فرانسیسی، روسی، چینی اور سپین کی زبانوں میں لکھی گئی۔ ان کا ہر ایک نسخہ (کاپی) یکساں طور پر مستند اور قابل اعتماد ہے اور مفصلۂ ذیل اکسٹھ حکومتوں کے نمائندوں کے دستخط اس پر ثبت ہیں :-

(۱) البانیہ — (۲۵) فرانس
(۲) ارجنٹنا — (۲۶) گریس یعنے یونان
(۳) آسٹریا — (۲۷) گوائٹ مالا
(۴) آسٹریلیا — (۲۸) جزائر ہیتی
(۵) بلجیئم — (۲۹) جزائر ہونڈراس
(۶) بولیویا — (۳۰) ہندستان
(۷) برازیل — (۳۱) ایران
(۸) بلگیریا — (۳۲) عراق
(۹) بائیکلورشین ایس ایس آر — (۳۳) اٹلی
(۱۰) کیناڈا — (۳۴) لبنان
(۱۱) چلی — (۳۵) لائبیریا
(۱۲) چین — (۳۶) لکسمبرگ
(۱۳) کولمبیا — (۳۷) میکسیکو
(۱۴) کوسٹاریکا — (۳۸) نیدرلینڈ یعنی ہالینڈ
(۱۵) کیوبا — (۳۹) نیوزی لینڈ
(۱۶) زیچو سلوویکیا — (۴۰) نکاراگودا
(۱۷) ڈین مارک — (۴۱) ناروے
(۱۸) ڈومینیکن ریپبلک — (۴۲) پانامہ
(۱۹) ایکوبڈار — (۴۳) پیراگوری
(۲۰) ایجپٹ یعنے مصر — (۴۴) پیرو
(۲۱) ایری یعنے آئرلینڈ — (۴۵) جزائر فلپائن
(۲۲) ایل سالویڈار — (۴۶) پولینڈ
(۲۳) ایتھیوپیا یعنی حبشہ — (۴۷) پرتگال
(۲۴) فن لینڈ — (۴۸) حکومت سعودیہ عربیہ

(۴۹) سیام — کی مرکزی حکومت،
(۵۰) سوئیٹزرلینڈ — (۵۶) جنوبی افریقہ
(۵۱) سیریا یعنے ملک شام — (۵۷) حکومت برطانیہ
(۵۲) حکومت اردن — (۵۸) مملکت متحدہ امریکا
(۵۳) ٹرکی — (۵۹) یوروگوی
(۵۴) یوکرینین ایس ایس آر — (۶۰) وینزویلا
(۵۵) یو ایس ایس آر (روس) — (۶۱) یوگوسلاویہ

مملکت متحدہ (برطانیہ) نے ہر سہ کا غذات پر اس طرح دستخط کیے ہیں کہ کسی ترمیم و اصلاح کے لیے گنجائش باقی نہیں چھوڑی۔

بلحاظ اُن دسیع فرائض کے جن کے عمل میں لائے جانے کو صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے "اساسی نظام عمل" میں بالاتفاق تسلیم کیا گیا ہی اور جو فن طب کے اکثر شعبہ جات پر مشتمل ہیں، اس نئی مجلس تنظیم کے اعمال اور اس کے کام کے چلانے والوں کے متعلق کسی قدر تفصیل کے لکھنا ان کثیر التعداد ڈاکٹری پیشہ اصحاب کے لیے دل چسپی کا موجب ہوگا جو یہ جاننے کے خواہش مند ہیں کہ وہ خود یا وہ طبی ادارے جن کے ساتھ ان کا تعلق ہی کونسا طرز عمل اختیار کریں جس کے باعث اس نئی مجلس کا اپنے مقصد میں کامیاب ہونا یقینی ہو جائے۔

مجلس تنظیم کے اصول و اعمال

صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے کام کی بنیاد مفصلۂ ذیل اصول پر رکھی گئی ہی:-

لفظ صحت کا صرف یہ مفہوم نہیں کہ کوئی شخص کم زور یا بیمار نہیں، بلکہ اس کا مفہوم یہ ہی کہ انسان جملہ طبعی اور ذہنی حالات کے لحاظ سے اور نیز اس حیثیت سے کہ وہ ایک متمدن ہستی ہی مکمل ہو (یعنے طبعی یا ذہنی اور عقلی یا معاشرتی حیثیت سے اس میں کوئی نقص نہ پایا جائے)، "صحت" کے ممکن سے ممکن اعلیٰ ترین معیار کو حاصل کرنا، اس کو قائم رکھنا اور اس سے لطف اندوز ہونا ہر ایک انسان کے بنیادی حقوق میں سے ہی، نسل اور رنگ کے امتیاز کی وجہ سے، یا کسی سیاسی اور مذہبی اختلاف کی بنا پر، یا اقتصادی اور معاشرتی حیثیت مختلف ہونے کے باعث، کسی ایک کو دوسرے سے بالاتر یا اس سے کمتر نہیں سمجھا جا سکتا (بلا تفریق اور بغیر کسی امتیاز کے ہر ایک انسان کو یہ حق حاصل ہی کہ وہ اعلےٰ درجہ کی صحت حاصل کرکے اس کا لطف اٹھائے)۔ تمام لوگوں کا یکساں طور پر "صحت" سے لطف اندوز ہونا پُرامن و سکون زندگی بسر کرنے کی بنیاد ہی اور اس کا انحصار تمام افراد انسان اور جملہ حکومتوں کے ایک دوسرے کے ساتھ کامل ترین تعاون کرنے پر ہی۔ کسی ایک حکومت کا صحت عامہ کو ترقی دینا اور اس کے اعلےٰ ترین معیار کو قائم رکھنا تمام دیگر حکومتوں اور قوموں کے لیے مفید ہی لیکن اگر مختلف اقوام عالم اور مختلف حکومتیں اپنے اپنے طور پر صحت عامہ کو ترقی دینے میں کوشاں ہوں اور امراض پر قابو پانے خصوصاً مسری اور متعدی امراض کے انسداد کے لیے ہر ایک دوسرے سے جُداگانہ طریق عمل اختیار کرے مختصراً یہ کہ ان میں اتحاد عمل نہ ہو تو یقیناً یہ ایک ہمہ گیر خطرہ ہوگا۔

بچوں کا اصول صحت کے مطابق صحت بخش حالات میں نشو و نما پانا ایک ایسا مسئلہ ہی جس کو بنیادی اہمیت حاصل ہی۔ اس قسم کے نشو و نما کو ترقی دینے کے لیے یہ بیحد ضروری ہی کہ علم طب اور نفسیات (سائیکالوجی) اور علوم متعلقہ کو اس قدر وسعت دی جائے کہ سب لوگ اس سے مستفید اور بہرہ ور ہوں۔ ہر ایک انسان میں یہ استعداد پائی جائے اور وہ اس قابل ہو کہ گرد و پیش کے متبدل اور تغیر پذیر حالات میں دوسروں کے ساتھ اتفاق اور اتحاد کی زندگی بسر کر سکے۔ ساتھ ہی یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہی کہ صحت کی بیش بہا اور بے بدل نعمت کو حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے یہ نہایت ضروری ہی کہ عام لوگوں کو اصول حفظ صحت سے واقف کیا جائے اور ان میں ایک ایسی ذہنیت پیدا کی جائے کہ وہ حفظ صحت کی تدابیر کو عمل میں لائے جانے کے لیے سرگرم تعاون کرنے پر آمادہ ہوں۔ تمام حکومتوں کو اپنی یہ ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے کہ لوگوں کی صحت عامہ کو قائم اور محفوظ رکھنا (بلکہ اس کو ترقی دینا) ان کا فرض ہی۔ یہ فرض وہ صرف اس صورت میں انجام دے سکتی ہیں جب کہ وہ تدابیر حفظ صحت پر پورے طور سے عمل پیرا ہوں

اور اصلاح معاشرت کے لیے مناسب اور مؤثر تجاویز عمل میں لائیں۔

ان اصول کو مدّنظر رکھتے ہوئے "صحت عامّہ کی عالمگیر مجلس تنظیم" کا کام حسب ذیل ہوگا۔

(۱) بین الاقوامی صحتِ عامّہ کے مسائل پر وہ ان تمام حکومتوں کی رہنمائی کرے گی جو اس کی رُکن ہیں۔ تمام حکومتوں میں یکسانی کے ساتھ اس مجلس کی ہدایات پر عمل درآمد کرنے کا بھی مجلس ہٰذا انتظام کرے گی۔ (ان میں اتحادِ عمل پیدا کرنا اس مجلس کا فرض ہوگا)۔

(۲) جمعیّت متحدہ اقوام، خصوصی مجالس تنظیمیہ، جملہ حکومتوں کے شعبہ ہائے نظامِ صحت، طب کی پیشہ ور جماعتوں، اور دیگر ادارہ ہائے تنظیمیہ جن کے ساتھ تعاون کرنا قرینِ صواب معلوم ہو، ان سب کے ساتھ یہ مجلس (عالمگیر مجلس تنظیم) اتحادِ عمل سے دریغ نہیں کرے گی اور ان کے مساعی میں اس کا ہاتھ بٹائے گی۔

(۳) اگر اس مجلس کی رُکن حکومتوں میں سے کوئی حکومت اپنے صحت عامہ کے شعبہ کو مستحکم بنانے کے لیے مدد طلب کرے تو مجلس ہٰذا اس کو مدد دے گی۔

(۴) جو حکومتیں خود اس مجلس سے دستِ اعانت بڑھانے کی درخواست کریں یا کم از کم مجلس ہٰذا کی مدد قبول کریں ان کے لیے ان کے حسب الطلب مناسب طریقہ پر فنّی واقفیت بہم پہنچائی جائے گی اور عندالضرورت دوسرے ذرائع اور وسائل سے بھی ان کی مدد کی جائے گی۔

(۵) متحدہ جمعیت اقوام کی درخواست کرنے پر ان ملکوں اور ان علاقوں کے لوگوں کے لیے جن کا نظام ادارہ کی تولیتی حکومت کے سپرد ہو شعبۂ صحت کے قیام اور اس کے استحکام کے سلسلہ میں خدمات بہم پہنچائی جائیں گی یا ان کے بہم پہنچانے میں ان کی مدد کی جائے گی۔

(۶) حسبِ ضرورت اداری اور فنّی شعبوں کا قائم کرنا اور ان کو قائم رکھنا اور ان کے لیے خدمات مہیّا کرنا۔ وبائی امراض اور اعداد و شمار کا شعبہ بھی ان میں شامل ہے۔

(۷) وبائی امراض اور مقامی بیماریوں کے ازالہ و استیصال کے لیے یا دوسرے علل اور عوارض کو دُور کرنے کے لیے جو تجاویز مفید اور مؤثر ہوں ان میں روح ڈالنا اور ان کو ترقی دینا۔

(۸) حوادث کے نقصانات اور ضررات کو روکنے کی غرض سے جو ادارہ ہائے خصوصیہ قائم ہیں ضرورت کے مطابق ان کو ترقی دی جائے اور ان کی جدوجہد میں ان کے ساتھ تعاون کیا جائے۔

(۹) نیز حسبِ ضرورت اصلاح تغذیہ، اقامتی مکانات کی بہم رسانی، حفظ صحت کی تدابیر عمل میں لانے، تفریحی وسائل مہیا کرنے، اقتصادی ذرائع اختیار کرنے، طبقۂ عُمّال سے کام لینے اور دیگر ایسے امور کو سرانجام دینے کے سلسلہ میں جن کا تعلق صحت عامہ سے ہو، ان جماعت ہائے خصوصیہ کے ساتھ تعاون کرنا جو ان مقاصد کی تکمیل کے لیے قائم ہوں۔

(۱۰) وہ تمام جماعتیں جو علمی حیثیت سے یا بلحاظ اپنے پیشہ کے صحت عامہ کو ترقی دینے میں ممد اور معاون ثابت ہوں ان جماعتوں کے لیے پھلنے پھولنے کے مواقع بہم پہنچانے میں ان کی مدد کی جائے۔ اور ان کے ساتھ تعاون کیا جائے۔

(۱۱) بین الاقوامی صحت عامہ کے جملہ امور کے متعلق عہدنامے، رواجی تسلیم نظریے اور قواعد و ضوابط تجویز کرنا یا ان کے متعلق سفارش کرنا، اور ان فرائض کو انجام دینا جو امور مذکورہ کے متعلق اس مجلس کے ذمّے لگائے جائیں بشرطیکہ وہ اس کے اغراض و مقاصد کے موافق ہوں۔

(۱۲) بچہ اور بچہ کی ماں کی صحت اور ان کے بہبود کا خیال رکھنا اور اس کو ترقی دینا اور ایسی استعداد اور ذہنیت پیدا کرکے اس کا نشوونما حاصل کرنا جس کی وجہ سے اور اس کی بدولت آدمی اجتماعی زندگی کے تغیر پذیر اور متبدّل ماحول میں اسی ماحول کے موافق زندگی بسر کرسکے

(۱۳) ذہنی صحت کے تحفّظ اور ترقی کے لیے جو کوششیں کی جائیں (ان کی حوصلہ افزائی کا سامان بہم پہنچا کر) ان کا نشوونما کیا جائے خصوصاً جس کا اثر نوع انسانی کے باہمی خوشگوار تعلقات اور موافقانہ زندگی بسر کرنے پر پڑتا ہو۔

(۱۴) حفظ صحت کے دائرۂ عمل کی حدود میں رہ کر جو تجسس اور تحقیق (ریسرچ) کی جائے اُس کو جاری رکھنے اور ترقی دینے کی کوشش کی جائے۔

(۱۵) جو لوگ حفظ صحت کے سلسلہ میں کام کر رہے ہیں اور جو اصحاب طبی پیشہ ہیں یا اس کے (طب اور ڈاکٹری کے) متعلقات اختیار کیے ہوئے ہیں ان کی تعلیم اور تربیت و تمرین (ٹرینگ) کی اصلاح کی جائے اور اس کے معیار کو بلند کرنے اور اس کو ترقی دینے کے وسائل اختیار کیے جائیں۔

(۱۶) ادارہ ہائے خصوصیہ کے ساتھ تعاون کرنے کے سلسلہ میں بشرط ضرورت یہ مجلس اپنا فرض تصوّر کرے گی کہ ان امور متعلق معاشرت اور امور ادار یہ نظامیہ کا مطالعہ کرے اور مطالعہ کے نتائج کی بابت رپورٹ شائع کرے جن کا اثر صحت عامہ پہ پڑتا ہو یا ان کا تعلق اس طبی خبر گیری سے ہو جو انسداد مرض (حفظ ماتقدم) اور علاج مرض کے نقطۂ نظر سے کی جاتی ہے اس کے ضمن میں شفاخانوں کی خدمات اور معاشری تعلقات کا تحفظ بھی شامل ہے۔

(۱۷) امور متعلقہ صحت عامّہ کے بارے میں ہر قسم کی واقفیت بہم پہنچانا، مشورہ دینا، اور مدد کرنا مجلس ہٰذا کا فرض ہوگا۔

(۱۸) امور متعلق صحت عامّہ کے بارے میں تمام لوگوں اور جملہ اقوام عالم کے اندر ایک ایسی رائے عامّہ پیدا کر کے اس کو ترقی دی جائے جس کی بنا صحیح معلومات پر ہو۔

(۱۹) اسمار امراض، اسباب موت، اور اعمال طبّیہ متعلق صحت عامہ (کے اصطلاحی ناموں) کا ایک بین الاقوامی فرہنگ مرتب کیا جائے اور جب کبھی ضرورت محسوس ہو اس پر نظر ثانی کی جائے

(۲۰) ضرورت کے مطابق طریق تشخیص کے لیے (ایک مسلمہ معیار مقرر کیا جائے۔

(۲۱) خوراک کی چیزوں کی بابت، اور ان اشیار کی بابت جو علم الحیات (بیالوجی) کے نظریوں کے مطابق تیار اور مہیا کی جاتی ہیں یا دوا سازی کے اصول پر تیار کی جاتی ہیں یا ایسی ہی دیگر اشیا کی بابت (جو پبلک کی استعمال میں آتی ہیں) بین الاقوامی معیار مقرر کیے جائیں اور انکی کو ترقی دی جائے یعنی رائج کیا جائے۔

(۲۲) عام طور پر وہ تمام ذرائع اور وسائل عمل میں لائے جائیں جن کا عمل میں لانا اس مجلس تنظیم کے اغراض و مقاصد حاصل کرنے کے لیے ضروری ہو۔

حقیقی رُکنیت اور الحاقی رُکنیت

ہر ایک حکومت کو یہ حق حاصل ہو کہ وہ اس "صحت کی عالم گیر مجلس تنظیم" میں بحیثیت اس کے ایک رکن کے شامل ہو، لیکن اُن شرائط کو بہر حال ملحوظ رکھا جائے گا جن کی تفصیل مجلس ہٰذا کے آئین میں درج ہو۔ مزید برآں وہ ملک اور علاقے جن پر وہ ذمہ داریاں عائد نہیں ہوتیں جو بین الاقوامی تعلقات کا نتیجہ ہیں ان کو بھی بعض مخصوص شرائط پر اس مجلس کا الحاقی رُکن بنایا جا سکتا ہو۔

تکمیل مقصد کے ذرائع

صحت عامّہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے فرائض کی بجا آوری اور جو مقصد اس کے پیش نظر ہو اس کی تکمیل کے لیے مفصلۂ ذیل ذرائع قرار پائے ہیں جو مجلس ہٰذا کے لیے بمنزلہ اس کے اعضا کے ہیں:-

(الف) عالم گیر مجلس صحّی (ورلڈ ہیلتھ اسمبلی)
(ب) مجلس انتظامیہ
(ج) شعبۂ تنفیذ احکام (سکریٹریٹیٹ)

عالم گیر مجلس صحّی

"عالم گیر مجلس صحی" ان حکومتوں کے نمائندوں پر مشتمل ہوگی جو صحت عامہ کی "عالم گیر مجلس تنظیم" کے حقیقی ارکان ہیں۔ ہر ایک حکومت جو "عالم گیر مجلس تنظیم" کی حقیقی رُکن ہو اس کو "عالم گیر مجلس صحی" کے لیے زیادہ سے زیادہ تین نمایندے بھیجنے کا حق حاصل ہوگا جن میں سے ایک کو وہ "نمائندہ اعلیٰ" (چیف ڈیلی گیٹ) مقرر کر کے بھیجے گی۔ نمائندہ اعلیٰ کے جلیل القدر عہدے کے لیے کسی ایسے شخص کو منتخب کرنا ہوگا جو صحت عامہ کے شعبہ میں اعلیٰ ترین فنی قابلیت رکھتا ہو۔ کسی ایسے شخص کو دوسرے اصحاب پر ترجیح دی جائے گی جو اس حکومت کے قومی صحّی نظام کی پورے طور سے نمایندگی کر سکے۔

یہ عالم گیر مجلس صحی باقاعدگی کے ساتھ سال بھر میں ایک مرتبہ منعقد ہوا کرے گی۔ لیکن اگر ضرورت محسوس ہو تو سالانہ اجلاس کے علاوہ دوسرے اوقات میں بھی اس کا انعقاد ہو سکتا ہے۔

عالم گیر مجلس صحی جن فرائض و اعمال کی سرانجام دہی کے لیے قائم کی گئی ہے منجملہ ان کے بعض کی تفصیل یہ ہے:-

(۱) "عالم گیر مجلس تنظیم" کے طرق عمل کی تعیین کرنا

(۲) اُن حکومتوں کا تعین کرنا جن کو یہ استحقاق حاصل ہو گا کہ "مجلس انتظامیہ" کے لیے اپنا نمائندہ بھیجیں

(۳) مجلس انتظامیہ اور ڈائرکٹر جنرل (شعبۂ تنفیذ احکام کا ناظم اعلیٰ) کی بھیجی ہوئی رپورٹوں اور ان کی سرگرمیوں پر تبصرہ کرنا اور ان کو منظور کرنا۔ نیز اگر وہ مناسب تصور کرے تو مجلس انتظامیہ اس کے طریق کار یا مطالعہ یا تحقیقات کے متعلق ہدایات دے، جن کے مطابق مجلس مذکور اپنے امور سرانجام دے۔

(۴) عالم گیر مجلس تنظیم کی مالی پالیسی کی نگرانی کرنا، اور میزانیہ (بجٹ) پر نظر ثانی کرنے کے بعد اس کی منظوری دینا۔

(۵) مجالس تنظیمیہ، خواہ ان کی حیثیت قومی ہو یا بین الاقوامی، اور قطع نظر اس سے کہ وہ سرکاری ہوں یا غیر سرکاری، بہرحال جن پر اسی نوعیت کی ذمہ داریاں عائد ہوتی ہوں جو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ پر عائد ہوتی ہیں ان کو دعوت دی جائے کہ وہ اس عالم گیر مجلس صحی کے جلسوں میں یا ایسی مجالس مشاورت اور ایسی کمیٹیوں کے جلسوں میں شریک ہونے کے لیے جو اس کی قیادت میں اور اسی کی زیر نگرانی منعقد ہوں، اپنا نمائندہ مقرر کریں۔

(۶) اُن سفارشات پر غور کرے جن کا تعلق صحت عامّہ سے ہو اور جو "متحدہ اقوام" کی مجلس عامہ یا اقتصادی اور معاشرتی مجلس مشاورت یا "مجلس تحفظ" یا مجلس اُمنا (ٹرسٹی شپ کونسل) نے پیش کی ہوں۔

(۷) مجلس تنظیم کے اصحاب عمل کا تجسّس و تحقیق (ریسرچ)، متعلق صحت عامہ کو جاری رکھنا اور اس کو ترقی دینا، خواہ وہ اس کے لیے اپنا کوئی ادارہ قائم کریں یا کسی دوسرے ادارہ کے ساتھ تعاون کریں جو سرکاری یا غیر سرکاری طور پر کسی ایسی حکومت کے اندر قائم ہو جو اس مجلس کی رُکن ہے۔

(۸) دوسرے ایسے اعمال کی انجام دہی یا ایسے اقدامات کرنا جن سے کہ مجلس تنظیم کے مقصد کو تقویت پہنچے۔

نیز عالم گیر مجلس صحی کو اختیار ہو گا کہ وہ کسی ایسے معاملہ کے متعلق جو عالم گیر مجلس تنظیم کے دائرۂ نفوذ کے اندر ہو (کسی دوسری مجلس تنظیمی کے ساتھ جو اس کی ہم مقصد ہو)، قول و قرار یا معاہدہ کرے۔ علاوہ ازیں اس مجلس صحی کو حق حاصل ہو گا کہ وہ امور مفصلۂ ذیل کے متعلق قواعد و ضوابط مرتب کرے۔

(الف) حفظ صحت عامّہ اور قرنطینہ کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے قواعد و ضوابط وضع کرنا یا کوئی دوسری کارروائی جس سے متعدی بیماریوں کے ایک ملک سے دوسرے ملک میں پھیلنے کا انسداد مقصود ہو۔ اس کے لیے قواعد بنانا اور طریق عمل کی تعیین کرنا۔

(ب) اسمار امراض، اسباب موت، اور صحت عامہ کے متعلقہ اعمال کے فرہنگ تیار کرنا

(ج) بین الاقوامی عمل درآمد کے لیے طریقۂ تشخیص امراض کے معیار مقرر کرنا۔

(د) جن اشیا کا تعلق بین الاقوامی تجارت سے ہو اور علم الحیات (بیالوجی) یا فن دوا سازی اصول و تراکیب پر کاربند ہو کر تیار کی جاتی ہیں، اُن کی سلامتی اور تحفظ، ان کے خالص یعنے آمیزش سے پاک ہونے، اور ان کے مؤثر ہونے کے لیے معیاروں کا مقرر کرنا۔

(ہ) اسی طرح جن اشیا کا تعلق بین الاقوامی تجارت سے ہے اور علم الحیات یا فن دوا سازی کے اصول اور تراکیب کے مطابق تیار کی جاتی ہیں ان کے متعلق اشتہار دینا اور ان پر لیبل لگانا (اس بارے میں معیار کا مقرر کرنا)۔

جب عالم گیر مجلس صحی ان امور مفصلۂ بالا کے متعلق قواعد و ضوابط مرتب کرے گی تو مناسب طریقہ پر ان سب حکومتوں کو مطلع کیا جائے گا جو مجلس تنظیم کے رُکن ہیں اس کے بعد ان سب حکومتوں پر ان قواعد و ضوابط کی پابندی لازم ہو گی۔ مستثنیٰ بصورت فقط یہ ہے کہ اس میعاد کے اندر جو مجلس ہذا کے نوٹس میں درج ہے کوئی حکومت شعبۂ تنفیذ

احکام کے ناظم اعلیٰ (ڈائرکٹر جنرل) کو مطلع کر دے کہ وہ ان قواعد کو تسلیم نہیں کرتی یا ان کی ترمیم و اصلاح چاہتی ہے

مجلس انتظامیہ

یہ مجلس اٹھارہ ارکان پر مشتمل ہوگی جن کو اٹھارہ ایسی حکومتیں جو عالم گیر مجلس تنظیم کی رکن ہیں نامزد کریں گی۔ عالم گیر مجلس صحی کا یہ فرض ہوگا کہ مساویانہ جغرافیائی تقسیم کو مد نظر رکھ کر ان اٹھارہ حکومتوں کی تعیین کرے جن کو مجلس انتظامیہ کے لیے اپنا کوئی رکن مقرر کرنے کا استحقاق حاصل ہوگا۔ حکومتوں کو اس بات کا خیال رکھنا ہوگا کہ وہ اس مجلس کی رکنیت کے لیے کسی ایسے شخص کو نامزد کریں جو حفظ صحت کے شعبہ میں فنی حیثیت سے اس حکومت کا قابل ترین فرد ہو۔ مجلس انتظامیہ کے بعض فرائض کی تفصیل یہ ہے:-

(الف) عالم گیر مجلس صحی کے جملہ فیصلوں اور اس کے مقرر کردہ طریق عمل کو مجلس مذکور کے عضو منتظم ہونے کی حیثیت سے عمل میں لانا اور مؤثر بنانا اس کا فرض ہوگا۔

(ب) ایک معین مدت کے لیے عمومی لائحہ عمل (جنرل پروگرام) مرتب کر کے عالمگیر مجلس صحی کے سامنے پیش کرنا۔

(ج) اس کے نتیجہ کے طور پر جو مسائل معرض بحث میں آئیں ان کا مطالعہ کرنا (اور ان کے متعلق بحث و تحیص کرنا)۔

(د) اگر ایسے واقعات پیش آئیں جن کے بارے میں فوری کارروائی کرنا لازم ہو تو ان کے متعلق مناسب اور ضروری تدابیر اختیار کرنا۔

شعبہ تنفیذ احکام (سکریٹریٹ)

یہ شعبہ ایک ناظم اعلیٰ (ڈائرکٹر جنرل) اور اس کے فنی اور انتظامی (اداری) عملہ پر مشتمل ہوگا۔ عملہ (اسٹاف) کے ارکان کی تعداد عالم گیر مجلس تنظیم کے اجتماع اور اس کی ضرورت کے مطابق ہوگی اور ان کا تقرر ناظم اعلےٰ کے اختیار میں ہوگا۔ تقرر عملہ کے سلسلہ میں یہ ملحوظ رکھنا بے حد ضروری ہوگا کہ شعبہ ہذا کے لیے ان کی قابلیت اور استعداد عمل، ان کا صدق و خلوص اور دیانت، اور بین الاقوامی نمایندگی کی اہلیت اعلیٰ ترین پایہ کی ہو نیز یہ خیال رکھنا بھی بے انتہا ضروری ہے کہ اس مجلس کے ارکان ممکن سے ممکن وسیع ترین جغرافیائی حدود سے انتخاب کیے جائیں۔

شعبۂ ہذا کا ناظم اعلیٰ اور اس کے سررشتہ کے اعضاء عاملہ (اسٹاف کے ارکان) اپنے فرائض کی سر انجام دہی میں عالم گیر مجلس تنظیم کے علاوہ کسی حکومت یا کسی دوسرے با اختیار بیرونی ادارہ کی ہدایات قبول نہیں کریں گے اور نہ ہی ان کی تلاش میں رہیں گے۔ وہ کسی ایسے فعل اور عمل سے احتراز کریں گے جس سے ان کی بین الاقوامی حیثیت پر نامناسب اثر پڑنے کا احتمال ہو۔ تمام وہ حکومتیں جو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کی رکن ہیں وہ اس کی سختی کے ساتھ پابند ہوں گی کہ شعبۂ ہذا کے ناظم اعلےٰ اور اس کے سررشتہ کے اعضاء عاملہ کی خالص بین الاقوامی حیثیت کو ہر وقت اور بہمہ حال ملحوظ رکھیں اور ان پر کسی قسم کا اثر ڈالنے کا ارادہ تک نہ کریں۔

مناسب انتظامات

مجلس مشاورت:—— مجلس صحی اور مجلس انتظامیہ کو اختیار ہوگا کہ کسی ایسے امر پر غور و خوض کرنے کے لیے جو عالم گیر مجلس تنظیم کے حلقۂ نفوذ کے اندر ہو مقامی یا عمومی اور فنی یا خصوصی مجلس مشاورت (کانفرنس) منعقد کرائیں۔ اور اس قسم کی مجالس مشاورت کے لیے خواہ ان کا تعلق بین الاقوامی مجالس تنظیم سے ہو یا حکومت واحدہ کی مجالس تنظیم سے ہو اور قطع نظر اس کے کہ انکی حیثیت سرکاری ہو یا غیر سرکاری، نمایندگی کا انتظام کریں۔

صدر مقامات:—— عالم گیر مجلس صحی "متحدہ اقوام" کا مشورہ حاصل کرنے بعد عالم گیر مجلس تنظیم کے لیے صدر مقامات کی تعیین کرے گی۔

علاقوں کیلیے انتظامات: عالم گیر مجلس صحی وقتاً فوقتاً ان علاقوں کے جغرافیائی حدود کی تعیین کرے گی جن علاقوں میں علاقہ ہی کے لیے مقامی مجلس تنظیم کا قائم کرنا مناسب اور قرین صواب ہو اس قسم

کی مقامی مجلس تنظیم ایک مقامی کمیٹی اور مقامی آفس پر مشتمل ہو گی اور کمیٹی کے اعضا ارکان اس حکومت کے نمایندے ہوں گے جو عالم گیر مجلس تنظیم کی حقیقی یا الحاقی رُکن ہو اور جس کے حدود کے اندر یہ مجلس تنظیم قائم کی گئی ہو۔ ان مقامی کمیٹیوں کے بعض فرائض اور اعمال کی تفصیل یہ ہے:۔

(الف) اُن اُمور کے متعلق طرزِ عمل کا وضع کرنا جن کی نوعیت مقامی ہو اور اسی علاقہ تک محدود ہو جس کے مفاد کے لیے وہ مجلس قائم کی گئی ہو۔

(ب) علاقہ کے مقامی آفس کے اعمال وفرائض اور اس کی سرگرمیوں کی نگرانی کرنا۔

(ج) علاقہ کے مقامی آفس کو مشورہ دینا کہ وہ امور متعلق صحت عامہ کی بابت کوئی ایسی تحقیق کرنے کے لیے یا کوئی زائد کام کرنے کی غرض سے فنی مجلس مشاورت (ٹیکنیکل کانفرنس) منعقد کرے جس کی وجہ سے اُس علاقہ میں مجلس تنظیم کے اغراض ومقاصد کو ترقی حاصل ہو۔

(د) مرکزی مجلس تنظیم کے میزانیہ (بجٹ) میں سے جو رقم اس علاقہ کے لیے مخصوص کی گئی ہو اگر اس کی ضروریات متعلق صحت عامہ اس سے پوری نہ ہو سکتی ہوں تو وہ اس حکومت سے جس کے حدود کے اندر واقع ہو، مزید رقم منظور کیے جانے کی سفارش کرے۔

(ہ) اُن فرائض اور اعمال کا انجام دینا جو عالمگیر مجلس صحّی یا مجلس انتظامیہ یا شعبۂ تنفیذ احکام کے ناظم اعلیٰ نے اس کمیٹی کے سپرد کیے ہوں۔

مزید برآں یہ تجویز کی گئی ہے کہ امریکا کی "عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ" اور دیگر مجالس تنظیمیہ متعلق حفظ صحت جن کی نوعیت بین الاقوامی ہے اور مختلف حکومتوں کی باہمی مفاہمت سے قائم کی گئی ہیں اور وہ اس سے پہلے موجود تھیں، جب کہ عالم گیر مجلس تنظیم کے آئین اور اس کے دستور العمل پر اکسٹھ حکومتوں نے دستخط کیے، ان سب مجالس تنظیمیہ کو مناسب وقت پر عالم گیر مجلس تنظیم کے اندر مدغم کر دیا جائے گا اور مجلس مذکور کا جزو بنا دیا جائے گا۔

رکن حکومت کا رپورٹ پیش کرنا: ہر ایک حکومت جو عالم گیر مجلس تنظیم کی رُکن ہو وہ مجلس مذکور کو سالانہ اس مضمون کی رپورٹ بھیجا کرے گی کہ اس نے سال کے دوران میں اپنے لوگوں کی صحت عامّہ کی اصلاح اور اس کو ترقی دینے کے لیے کون سے ذرائع اور وسائل اختیار کیے اور کہاں تک اس کو اس میں کامیابی حاصل ہوئی۔ نیز یہ کہ عالم گیر مجلس تنظیم نے جو سفارشات کی تھیں اُن کو عمل میں لانے کے لیے اس نے کہاں تک کوشش کی اور قواعد وضوابط، معاہدات اور صحت عامہ کے متعلق باہمی قول وقرار کے اجرا وتنفیذ کے لیے کونسا عملی قدم اٹھایا۔ مزید برآں جو اہم قوانین، قواعد وضوابط، سرکاری رپورٹیں اور صحت عامہ کے متعلق اعداد وشمار حکومت مذکور شائع کیا کرے ان کو جلد از جلد عالم گیر مجلس تنظیم کے پاس بھیج دیا کرے گی۔ بالآخر ہر ایک حکومت جو مجلس مذکور کی رُکن ہو، اپنی رپورٹیں متعلق اعداد وشمار (بابت صحت عامہ) اور امراض وبائیہ کے متعلق مجلس مذکور کو بھیجا کرے گی۔ نیز مجلس انتظامیہ کے استدعا کرنے پر کوئی ایسی مزید واقفیت بہم پہنچانا بھی اس حکومت کا فرض ہو گا، جس کا تعلق صحت عامہ کے عملی پہلو سے ہے۔

دوسری مجالسِ تنظیمیہ کے ساتھ عالم گیر مجلس تنظیم کے روابط: ——— "متحدہ اقوام" کے ساتھ اس عالم گیر مجلس تنظیم کا تعلق اس کے ایک مخصوص "عضو عامل" کی حیثیت سے ہو گا۔ اسی طرح حسب صوابدید اُن ادارہ ہائے تنظیمیہ کے ساتھ جن کی نوعیت بین الاقوامی "سرکاری" ہے مؤثر تعلقات پیدا کرنا اور ان کے ساتھ تعاون کرنا مجلس مذکور کا فرض ہو گا۔ نیز غیر سرکاری بین الاقوامی ادارہ ہائے تنظیم اور سرکاری دغیر سرکاری قومی ادارہ ہائے تنظیم کے ساتھ باہمی مشاورت اور تعاون باہمی کے لیے مناسب انتظام کرنے کا اس کو (عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامّہ) کو اختیار ہو گا۔

عالم گیر مجلس تنظیم کے آئین اور نظام عمل کو اس وقت سے نافذ سمجھا جائے گا جب کہ "متحدہ اقوام" کی ارکان حکومتوں سے چھبیس حکومتیں مذکورہ آئین اور نظام عمل کو یا تو بغیر چون وچرا کے تسلیم کر کے یا اپنی پیش کردہ اصلاح اور ترمیم منوا کر اس پر اپنا دستخط ثبت کر دیں گی۔

تمہیدی کمیشن (انٹرم کمیشن) متعلق صحت عامّہ

اُن حکومتوں کی کثیر تعداد کو ملحوظ رکھتے ہوئے جنہوں
۲۲ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء کو بمقام نیویارک (امریکا) اس آئین
پر دستخط کیے ہیں۔ (کل تعداد ان حکومتوں کی اکسٹھ ہے۔)
اس امر کی توقع کی جاتی ہے کہ ضروری ترمیمات اور اصلاحات
نسبتاً بہت کم عرصہ کے اندر موصول ہو جائیں گی، اور
عالم گیر مجلس تنظیم سنہ ۱۹۴۷ء کے موسم بہار میں یا موسم
گرما کے آغاز پر اپنا پہلا جلسہ منعقد کر سکے گی۔ اس اثنا
میں صحت عامّہ کی عالم گیر مجلس مشاورت (ورلڈ ہیلتھ
کانفرنس) کے فیصلہ کے مطابق ایک تمہیدی (انٹرم)
کمیشن کی تشکیل کی گئی ہے جو عالم گیر مجلس تنظیم کے پہلے
جلسہ کے لیے ابتدائی تمہیدی مراحل طے کرنے کا کام
سرانجام دے۔ اسی سلسلہ میں بعض دوسرے اعمال
خصوصیہ بھی اس کو انجام دینے ہوں گے۔ اس کمیشن کا
ایسے اٹھارہ اشخاص پر مشتمل ہونا قرار پایا ہے جو فنی قابلیت
کے لحاظ سے اس کی رُکنیت کے اہل ہوں۔ ان ارکان
کو منفصلہ ذیل اٹھارہ حکومتیں نامزد کریں گی:۔

(۱) آسٹریلیا
(۲) برازیل
(۳) کیناڈا
(۴) چین
(۵) مصر
(۶) فرانس
(۷) ہندستان
(۸) لائبیریا
(۹) میکسیکو
(۱۰) نیدرلینڈ۔ ہالینڈ
(۱۱) ناروے
(۱۲) پیرو
(۱۳) یوکرینین ایس ایس آر
(۱۴) مملکت متحدہ برطانیہ
(۱۵) ممالک متحدۂ امریکا
(۱۶) یونین آف ایس ایس آر (روس کی مرکزی حکومت)
(۱۷) وینیزویلا
(۱۸) یوگوسلیویا

اعمال و فرائض منفصلہ ذیل کو سرانجام دینے کے
لیے اس کمیشن کا تقرر ہوا ہے:۔

(۱) جہاں تک ممکن ہو جلد از جلد عالم گیر مجلس صحی کے
پہلے سیشن کو بلانے اور مناسب اوقات پر اس سیشن
کے جلسوں کو منعقد کرنے کا انتظام کرے۔ نیز اس کے
پہلے جلسہ کے لیے لائحہ (ایجنڈا) مرتب کرے۔

(۲) کسی ایسے عہد نامہ کے معرض وجود میں لانے
کے لیے "متحدہ اقوام" کے ساتھ گفت و شنید کرے
جس کا مقصد ایسے دو تنظیمی اداروں کے درمیان مؤثر
طور پر باہمی تعاون اور اتحاد عمل کا رشتہ قائم کرنا ہو جو کسی
مشترک غرض کے حصول میں کوشاں ہیں (اور جس کا تعلق
صحت عامّہ سے ہے)

(۳) تمام ایسے ضروری اقدامات عمل میں لائے
جائیں جن کے نتیجہ کے طور پر (مرحوم) جمعیۃ الاقوام
(لیگ آف نیشنز) کے ادارۂ صحیہ کے جملہ فرائض و اعمال
اور اس کی سرگرمیاں اور اس کی متروکات "متحدہ اقوام"
کے توسط سے کمیشن ہٰذا کی طرف منتقل ہو جائیں۔

(۴) اسی طرح فرانس کے ادارہ "بین الاقوامی صحت
عامہ" کے آفس کے تمام فرائض اور اعمال کی انجام دہی
ادارہ مذکور سے منتقل کر کے کمیشن ہٰذا کے سپرد کر دینے کے
متعلق مناسب اور ضروری قدم اُٹھانے میں کوئی دقیقہ
فروگذاشت نہ کیا جائے

(۵) علیٰ ہٰذا القیاس سنہ ۱۹۴۴ء کے بین الاقوامی
معاہدات متعلق صحت عامہ کے بموجب جن فرائض اور
اعمال کو "یو۔ این۔ آر۔ آر۔ اے" (متحدہ اقوام کی جمعیت
تلافی مافات) کے حوالے کیا گیا تھا ان کو کمیشن ہٰذا اپنے
ہاتھ میں لے لے۔ اس کے لیے ہر طرح مناسب اور
ضروری اقدامات عمل میں لائے جائیں۔

(۶) امریکا کے "ہمہ گیر ادارۂ تنظیمیہ متعلق صحت عامّہ"
اور نیز علاقوں کے مقامی ادارہ ہائے تنظیمیہ کو جن کی نوعیت
بین الاقوامی ہو "عالم گیر صحی مجلس تنظیم" (ورلڈ ہیلتھ
آرگنائزیشن) میں شامل کرنے اور اُس کا جُزو بنا دینے
کے لیے مناسب اور ضروری انتظامات کرنا۔

(۷) عالمگیر صحی مجلس تنظیم اور نیز سرکاری بین الاقوامی یا محض قومی ادارہ ہائے تنظیمیہ کے مابین روابط اور تعلقات قائم کرنے اور قائم رکھنے کے مسئلہ کا مطالعہ کرنا۔

(۸) موجودہ بین الاقوامی معاہدات متعلق صحت عامّہ پر نظرثانی کرنے کے بعد ان سب کو متحد بنا دینے اور ان کو مستحکم کرنے کے لیے ابتدائی مراحل طے کرنے کی ذمہ داری قبول کرنا۔

(۹) موجودہ نظم و نسق پر ناقدانہ نظر ڈالنا اور ایسے اقدامات عمل میں لانا جن کا اختیار کرنا اسباب موت کی اُس بین الاقوامی فہرست کو ترتیب دینے اور اسباب امراض جیسی کی وہ بین الاقوامی فہرستیں مُرتّب کرنے کے سلسلہ میں ضروری ہو جن کو آئندہ دس سال کے بعد پہلے کی مرتب کردہ فہرستوں اور فرہنگوں پر نظرثانی کرنے کے باعث (ان کے نقائص دور کرنے اور ان کو مکمل تر بنانے کی غرض سے) دوبارہ از سر نو ترتیب دینا پڑے۔

(۱۰) کسی ایسی حکومت کی طرف سے جو عالمگیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامّہ کی رُکن ہو صحت عامہ کے کسی اہم مسئلہ کے متعلق توجہ دلانے پر اس مسئلہ کے مالہ و علیہ پر (بالفاظ دیگر اس کے ہر ایک پہلو پر) غور و خوض کرنا تاکہ اس کے متعلق حکومت مذکور کو فنی حیثیت سے صحیح مشورہ دیا جا سکے۔ نیز ان حکومتوں اور ادارہ ہائے تنظیمیہ کی توجّہ کو جو کمیشن ہذا کا ہاتھ بٹانے کے قابل ہوں اور کسی نہ کسی طرح ان کو مدد دے سکیں اُن ضروری اقدامات کی جانب منعطف کرنا جن کا تعلق صحت عامّہ سے ہے۔ اسی طرح وہ وسائل اور ذرائع اختیار کرنے پر اقدام کرنا جن کے ذریعہ ان حکومتوں اور ان ادارہ ہائے تنظیمیہ کے مختلف طریقوں کو جو وہ کمیشن ہذا کا ہاتھ بٹانے اور اس کی مدد کرنے کے لیے اختیار کریں منظم طور پر متحد بنایا جا سکے۔

اس تمہیدی کمیشن کے متعلق صحت عامّہ کا شعبہ احکام ایک طبّی تنظیمی سکرٹیری اور فنی اور اداری اعضاء عاملہ (اسٹاف) پر مشتمل ہوگا۔ اور مجلس صحی کا پہلا جلسہ منعقد ہو چکنے پر کمیشن ہذا کی ہستی ختم ہو جائے گی۔ کمیشن ہذا نے اس وقت تک ۶ جلسے منعقد کیے ہیں اور تین کمیٹیاں مقرر کی ہیں:-

(الف) کمیٹی متعلق امور مالیہ و اداریہ۔

(ب) کمیٹی بہم رسانی معلومات متعلق امراض و بائیہ و تنفسیہ۔

(ج) ادارہ ہائے تنظیمیہ کے ساتھ تعلقات و روابط قائم رکھنے کی کمیٹی۔

کمیٹی ہذا (انٹرم کمیشن) کا آئندہ اجلاس نومبر ۴۶ء میں بمقام جنیوا منعقد ہوگا۔

اس روئداد کو مکمل کرنے کے لیے اس بنیادی عہدنامہ کی طرف بھی اشارہ کرنا ضروری ہے جس پر اکسٹھ حکومت ہائے عالم نے مہر تصدیق ثبت کی ہے (اور جس کے شرائط کو قبول کر کے ان کا پابند رہنے اور ان کی تعمیل کرنے کا اقرار کیا ہے) حکومتوں نے جس عہدنامے پر دستخط کیے ہیں، اس کا خلاصہ اور ماحصل یہ ہے کہ فرائض کے آئین بین الاقوامی متعلق صحت عامّہ کے فرائض اور اعمال کو عالمگیر صحی مجلس تنظیم یا اسکی مقرر کردہ تمہیدی کمیشن انجام دے گی اور موجودہ بین الاقوامی ذمہ داریوں کی پابندی کرتے ہوئے تمام وہ حکومتیں جنھوں نے دستخط کیے ہیں اس مقصد کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے لیے ضروری اقدامات عمل میں لانے سے متعلق دریغ نہیں کریں گی۔

تشریحات اور توضیحات

عالمگیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامّہ کا دستور العمل جو اوپر درج ہے، نیز دیگر تحریرات متعلقہ کے مطالعہ کرنے سے صاف واضح ہوتا ہے کہ کیا بلحاظ نظام ترکیبی کے اور کیا بلحاظ اپنے فرائض و اعمال کے یہ نئی عالمگیر مجلس تنظیم (مرحوم) جمعیتہ الاقوام کی صحی مجلس تنظیم پر نمایاں فوقیت رکھتی ہے اور ان دونوں حیثیتوں سے بنیادی طور پر اس سے مختلف ہے۔ اس نئی مجلس کی رکن حکومتوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ (دنیا بھر میں کوئی معتدبہ حکومت نہیں جس نے اس کے آئین کو قبول کر کے اس پر دستخط نہیں کیے) اسی طرح اس مجلس کا میزانیہ (بجٹ) بھی اس سے بہت زیادہ ہے۔ فوقیت کی وجوہ میں سے ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ناظرین کو یاد ہوگا کہ جمعیتہ الاقوام کی مجلس صحی فقط اُن ارکان کا مجموعہ تھی جن کو حکومتیں محض ان کی ذاتی استعداد اور شخصی قابلیت

کی بنا پر مقرر کرتی تھیں اور وہ مقرر کنندہ حکومتوں کے نمایندہ نہیں ہوتے تھے ۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ مجلس مذکور کی حیثیت فقط ایک اڈوائزری کمیٹی (صلاح دینے والی انجمن) کی تھی ۔ کمیٹی کی اس نوعیت کو مدنظر رکھتے ہوئے اس امر واقع کا سمجھنا بہت آسان ہو جاتا ہے کہ حکومتیں کسی حالت میں بھی اپنے آپ کو اس مجلس صحی مذکور کے فیصلوں اور اس کے سفارشات کی پابند نہیں سمجھتی تھیں اکثر اوقات اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ وہ ان سفارشات اور ان فیصلوں پر بہت کم عمل پیرا ہوتی تھیں بلکہ نہیں ہوتی تھیں ۔ برخلاف اس کے اس نئی مجلس تنظیم کے ارکان اپنی اپنی حکومتوں کے سچے نمایندے ہیں ۔ علاوہ ازیں چوں کہ ان حکومتوں نے مجلس مذکور کے آئین اور نظام کو قبول کر کے اس پر دستخط کر دیے ہیں، اس لیے اس مجلس کی سفارشات اور اس کے فیصلوں کو قبول کرنے اور ان کے اجرا و تنفیذ کی ان پر غیر مشروط پابندی اور ذمہ داری عاید ہوتی ہے ۔ مزید برآں عالم گیر مجلس صحی کو اختیار حاصل ہے کہ وہ کسی ایسے معاملہ کے متعلق جو اس کے دائرہ نفوذ کے اندر ہو کوئی عہد نامہ یا قول و قرار کرے ، بعینہٖ جس طرح کہ اس کو بعض مخصوص امور کے متعلق قواعد و ضوابط وضع کرنے کا اختیار ہے ۔ جن قواعد و ضوابط عالم گیر مجلس صحی وضع کرے تمام ان حکومتوں کو جو عالم گیر مجلس صحی کی رکن ہیں ان کی پابندی کرنا لازم ہے ۔ یہ اور بات ہے کہ ان قواعد و ضوابط کے متعلق حکومتوں کو جو اطلاع دی جائے اس اطلاع میں جو میعاد دی گئی ہے اس کے اندر اندر کوئی حکومت قواعد و ضوابط مذکورہ کے متعلق کوئی اعتراض یا ترمیم و اصلاح عالم گیر مجلس صحی کے سامنے پیش کرے ۔ جب تک اس اعتراض یا ترمیم و اصلاح کا فیصلہ ہوتا ہے وہ حکومت ان قواعد کی پابندی سے مستثنیٰ ہوگی ۔)

خاتمہ مضمون پر میں یہ بھی کہنا چاہتا ہوں کہ جس مجلس کی میں نے روداد لکھی ہے اس کی ایک نمایاں امتیازی خصوصیت یہ تھی کہ تمام حکومتوں کے نمایندوں نے اس کارروائی میں بے انتہا دلچسپی لی اور صمیم دل سے اس میں شرکت کی ۔ بلا استثنا سب نمایندوں کا رویہ شروع سے آخر تک تعمیری تھا تخریبی پہلو کا اس میں شائبہ تک نہیں تھا ۔ سب نے مجلس مشاورت کی جملہ سرگرمیوں میں پورے طور پر حصہ لیا اس لیے اس کانفرنس کو حقیقی طور پر صحیح معنوں میں کامیاب کہا جا سکتا ہے جس نظام عمل پر اکسٹھ حکومتوں نے دستخط کیے وہ ممالک متحدہ برطانیہ کے نقطہ نظر سے نمایاں طور پر تسلی بخش تھا ۔ حکومت برطانیہ اس عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کے جد و جہد کو کامیاب بنانے میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہیں کرے گی اور یہ یقینی ہے کہ برطانیہ کی مجالس تنظیمیہ متعلق حفظ صحت عامہ ، نیز انفرادی طور پر جملہ ماہرین طب و ڈاکٹری ، خواہ وہ کسی شعبہ کے ماہر خصوصی ہوں ، اس مجلس کے مقصد کو کامیاب بنانے کے لیے تعاون کرنے پر مائل اور اس کے خواہش مند ہوں گے ۔

(المترجم عبدالرحیم سابق ناظم مکتبہ علوم شرقیہ
حال مقیم کراچی)

بقیہ مضمون "انتقاد" صفحہ ۲۶ :-

جمع کی گئی ہیں ۔ ایک باب میں امراض معدہ کی کثیر الفوائد یونانی ڈاکٹری اور ہومیوپیتھک دوائیں لکھی گئی ہیں آخر میں تمام اطبائے سلف کے معمولات پیش کیے گئے ہیں ۔ بہرحال یہ مجموعہ مجموعی حیثیت سے مفید ہے ہمیں امید ہے کہ متعلقہ حلقوں میں اس کی قدر کی جائے گی ۔

"مشہور" کا عید نمبر تقطیع ۳۰×۲۰ ضخامت ۷۶ صفحے

قیمت ۸ آنے ۔ پتہ ۔ منیجر صاحب رسالہ "مشہور" ناشر خانہ ، دہلی ۔ رسالہ مشہور جناب حکیم محمد تقی صاحب دہلوی کی ادارت میں مفید ادبی خدمات انجام دے رہا ہے خاص نمبروں کی وجہ سے بھی ممتاز ہے ۔ گزشتہ عید کے موقع پر اس کا جو عید نمبر نکلا ہے ، جو اس وقت ہمارے پیش نظر ہے مفید ادبی اور علمی مضامین کا مجموعہ ہے ۔ مزاحیہ مضمونوں کے علاوہ اس کے افسانے بھی دلکش ہیں اور منظومات کا انتخاب بھی قابل قدر ہے ہمیں امید ہے کہ "مشہور" اسی طرح مفید ادبی خدمات آئندہ بھی انجام دیتا رہے گا ۔

انتقاد

مجربات لقمانی حصہ اول و دوم

تقطیع $\frac{22\times 16}{8}$

ضخامت کل ۳۶۰ صفحے، قیمت چار رُپیے

پتہ :- ادارۂ لقمان، نظام آباد (پنجاب)

زبدۃ الحکما حکیم عبدالرحیم صاحب گولڈ میڈلسٹ ایڈیٹر رسالہ "لقمان" نے مجربات کا یہ مجموعہ شائع کیا ہی۔ پہلے حصہ میں سر سے پیر تک کے مختلف امراض کے نسخے مع ترکیب تیاری اور ترکیب استعمال درج کیے گئے ہیں۔ اور دوسرا حصہ صرف مجربات امراض مخصوصہ کے لیے مخصوص ہی۔ صرف اسی حصہ کی ضخامت ۱۶۵ صفحے ہی۔ مجربات کی تعداد کا اہتمام مؤلف نے نہیں کیا ہی۔ ایک ہزار سے زیادہ ہی سمجھیے۔ بظاہر سب ہی نسخے اچھے ہیں کیونکہ ان کے جانچنے کا ہمارے پاس کوئی آلہ تو ہی نہیں، رہی مرکبات اور مفردات مروّجہ کی باقاعدہ علمی ریسرچ تو اس سے ہم اور ہمارے اطبا بے فکر بھی ہیں اور بے خبر بھی۔ بہرحال مجربات کے شائقین کے لیے جہاں اور مجموعے کسی نہ کسی حد تک مفید ہی ثابت ہوئے ہیں وہاں یہ مجموعہ بھی مفید ثابت ہوگا اور شاید نسبتاً زیادہ، کیونکہ مؤلف نے اس کی تالیف میں خاصی دوڑ دھوپ بھی کی ہی۔ کتابت اور طباعت خاصی ہی اوپر کے پتے سے کتاب مل سکتی ہی محصول ڈاک آٹھ آنے ہی۔

رسالہ الماس عرف ہیرا

تقطیع $\frac{20\times 30}{16}$ ضخامت ۱۱۲ صفحے قیمت ۱۲/

پتہ :- بی۔ اے نگا بشنکر، ویدیا رتند، ملتان

رسالہ الماس جس کے مؤلف جناب بی۔ اے رنگا صاحب ہیں، زیادہ تر قدم علم کیمیا کی معلومات پر مشتمل ہی۔ اس میں اس کے نام کی مناسبت سے صرف ہیرے پر ہی معلومات فراہم نہیں کی گئی ہیں بلکہ بہت سے جواہر کی قسمیں ان کے اوصاف اور ان کے کشتہ وغیرہ کرنے کی ترکیبیں بھی لکھی گئی ہیں۔ غالباً مہوسین کے لیے یہ رسالہ مفید ہوگا۔ زبان کی غلطیاں افسوس ناک حد تک زیادہ ہیں۔ لکھائی چھپائی خاصی ہے۔

لینن کی امّی جان

تقطیع $\frac{17\times 27}{16}$ ضخامت ۶۴ صفحے قیمت آٹھ آنے۔

پتہ :- جے ہند پبلشرز میکلوڈ روڈ، لاہور۔

میریا الیگزنڈرا الیانوفا لینن کی ماں کی یہ سوانح عمری روسی زبان میں اے کوف نٹور نے لکھی اور اس کا انگریزی ترجمہ فن برگ نے کیا۔ اس انگریزی سے محمد عمر (نور الٰہی) صاحب نے یہ اردو ترجمہ کیا ہی۔ فن سوانح نگاری کے لحاظ سے ہی یہ مختصر رسالہ قابل قدر نہیں ہی بلکہ اس سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہی کہ لینن جیسی شخصیت کے پیدا کرنے میں اس کے خاندانی اثرات کس حد تک اثر انداز رہے تھے۔ لینن کی ماں نے جس طرح اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت میں حصہ لیا اور آخر میں جس طرح وہ سیاسی سرگرمیوں میں لینن کی بالواسطہ اور بلا واسطہ ہمت افزائی کرتی رہی اس سے طبقۂ نسواں مفید سبق حاصل کر سکتا ہی۔ ترجمہ صاف اور سلیس ہی۔ لکھائی چھپائی بھی اچھی ہی۔

رسالہ الحکیم کا امراض معدہ نمبر

تقطیع $\frac{20\times 30}{8}$ ضخامت ۹۸ صفحے قیمت ایک رُپیہ۔

پتہ :- مینیجر صاحب رسالہ "الحکیم" رفیق منزل موچی دروازہ لاہور

ممتاز طبی رسالہ "الحکیم" نے اپنی سالانہ اشاعت خاص کے لیے اس مرتبہ امراض معدہ کو منتخب کیا ہی۔ حسب معمول اس کے ایڈیٹر جناب حکیم غلام محی الدین صاحب چغتائی نے اُسے معالجین کے لیے زیادہ سے زیادہ مفید بنانے کی کوشش کی ہی۔ اس اشاعت میں معدہ کی تشریح اور منافع کے علاوہ غذائیات پر مفید مضامین ہیں۔ امراض معدہ کے عنوان سے اس عضو کے مختلف امراض کی کیفیت، اسباب، علامات اور معالجہ وغیرہ پر کارآمد طبی معلومات

(باقی صفحہ ۴۵ پر دیکھیے)

وزراءِ صحت کی کانفرنس

دیسی طبوں کی حمایت کے رزولیوشن پر مختلف صوبوں کے وزراءِ صحت اور نمائندوں کی کانفرنس میں تقریریں

نومبر سنہ ۴۶ء کے ہمدرد صحت میں وزراءِ صحت کی کانفرنس کی مفصل کارروائی ناظرین کی خدمت میں پیش کی جاچکی ہے۔ ہم نے وعدہ کیا تھا کہ اس کانفرنس میں دیسی طبوں کی حمایت میں جو رزولیوشن پاس ہوا ہے اس پر مختلف نمائندگان نے جو اظہار خیال کیا ہے اسے ہم آئندہ اشاعت میں پیش کریں گے یہ آپ کو معلوم ہی ہے کہ یہ رزولیوشن کانفرنس کے ایجنڈے میں جد وجہد کے بعد شامل کرایا گیا تھا۔ اور کانفرنس میں اس کو پیش کرنے والی آنریبل ڈاکٹر لکشمی پتی صاحبہ وزیر صحت مدراس تھیں۔ محترمہ موصوفہ کا اصل رزولیوشن چار دفعات پر مشتمل تھا اور کانفرنس میں نہ صرف اس رزولیوشن پر مجموعی حیثیت سے بحث ہوئی ہے بلکہ اس کی دفعات بھی معرض بحث میں آئیں۔ مندرجہ ذیل سطور میں ناظرین کو معلوم ہو جائے گا کہ مختلف نمائندوں نے رزولیوشن اور اس کی دفعات پر کیا کیا اظہار خیال کیا اور مختلف صوبوں میں اس وقت دیسی طبوں کی کیا حالت ہے۔

اصل رزولیوشن (۱) نیشنل پلیننگ کمیٹی کی سفارشات کے مطابق یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ مندرجہ ذیل امور کے لیے کافی اور معقول اسباب فراہم کیے جانے چاہییں:-

(ا) (۱) قیام صحت اور (۲) بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے دیسی طبوں آیورویدک اور یونانی کی ریسرچ اور ان کی تحقیق و تفتیش کے لیے سائنٹی فک طریقوں کا استعمال۔

(ب) دیسی طبوں کے ڈپلوما اور ڈگری کورسوں کی ٹریننگ کے لیے اسکولوں اور کالجوں کا اجرا۔

(ج) مغربی طبوں کے فارغ التحصیل اصحاب کے لیے پوسٹ گریجویٹ تعلیم کا بندوبست۔

(۲) نیشنل پلیننگ کمیٹی کے ریزولیوشن نمبر ۱۳ کے مطابق یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ ویدوں اور حکیموں کو ڈاکٹروں کی طرح بطور معالج اور بطور جسمانی تربیت کے ماہرین (استاد) سینیٹری اسٹاف، دلال، نرسوں اور دایہ وغیرہ کے حکومت کے صحت کے اداروں اور نظامات میں جذب کیا جائے۔ اور جہاں اور جیسی سائنٹی فک ٹریننگ کی ان کو ضرورت ہو، اس کا انتظام کیا جائے۔

(۳) یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ سنٹرل کونسل میں اور صوبوں کے صحت کے بورڈوں اور کونسلوں میں دیسی طبوں کے عاملین کو مناسب نمایندگی دی جائے۔

(۴) یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ میڈیکل اور پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹوں میں جہاں تک ممکن ہو ان معالجین کو ترجیح دی جائے جو ہندوستانی اور مغربی دونوں طبوں کی ٹریننگ حاصل کر چکے ہوں۔

اس قرارداد کو پیش کرتے ہوئے آنریبل ڈاکٹر لکشمی پتی صاحبہ نے فرمایا کہ اب وقت آگیا ہے کہ ہم یہ فیصلہ کریں کہ آیا دیسی طریقہ ہائے علاج کی ہمت افزائی کی جائے یا نہیں۔ ہمارے ملک کی اسی نوے فی صدی آبادی دیسی طبعوں ہی کی طرف رجوع کرتی ہے اور اس لیے یہ طریقے ہماری حمایت اور امداد کے مستحق ہیں۔ اقتصادی نقطۂ نظر سے بھی بدیشی ملکوں کی بنی ہوئی ادویہ استعمال کرنے کی نسبت یہ زیادہ مفید اور ضروری ہے کہ اپنے ملک کی جڑی بوٹیوں کی بنی ہوئی دواؤں کو استعمال کیا جائے۔ کانگریس اور نیشنل پلیننگ کمیٹی نے بھی دیسی طریقہ ہائے علاج کی حمایت و امداد کی سفارش کی ہے حتیٰ کہ بھور کمیٹی کے بعض ارکان نے اسی خیال کی تائید کی ہے۔ اس تجویز کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہے کہ سائنٹی فک طریقہ علاج کی بیخ کنی کی جائے بلکہ منشا یہ ہے کہ اس میں اضافہ کر کے ان دونوں طریقوں

کے بہترین اجزا سے ایک بہتر مرکب تیار کیا جائے۔

آنریبل ڈاکٹر گلڈر وزیر صحت (بمبئی) نے فرمایا کہ بمبئی پہلا صوبہ ہے جہاں دیسی طریقہ ہائے علاج کی تنظیم کے لیے قانونی تدابیر اختیار کی گئیں۔ اگر کسی خاص طریقہ علاج کے لیے پبلک مطالبہ کرتی ہے تو حکومت کا فرض ہے کہ اس کے لیے ماہران فن کو تیار کیا جائے، اور ایسے لوگوں کی تربیت کا انتظام کیا جائے جو امراض کی تشخیص کا کافی علم رکھتے ہوں۔ اگر ایک شخص تشخیص کی لیاقت بہم پہنچائے تو پھر اسے اختیار ہے کہ وہ جس طریقہ علاج کو پسند کرے استعمال کر سکتا ہے۔ طریقہ علاج کا انتخاب معالج اور مریض کی مرضی کے مطابق ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر موصوف نے رزولیوشن کے دوسرے حصہ کو منظور کر لیا۔

آنریبل ڈاکٹر حسن وزیر صحت (سی پی) نے قرارداد کی عام طور پر تائید کی اور فرمایا کہ ان کی حکومت کا ارادہ ہے کہ طب یونانی اور آیورویدک کی تنظیم کے لیے اسمبلی میں بل پیش کیا جائے۔

حکومت پنجاب کے سکریٹری مسٹر اے ولیم سن نے فرمایا کہ چونکہ بہت مختصر نوٹس دیا گیا ہے۔ اس لیے حکومت کے نمائندے کے لیے اس بحث میں حصہ لینا یا اپنی رائے کا اظہار کرنا مناسب نہیں معلوم ہوتا۔

یو۔ پی کے پارلیمنٹری سکریٹری مسٹر ... سے ججی کھیر نے قرارداد کے جز نمبر ۱ اور ۲ کی تائید کی اور کہا کہ حکومت یو۔ پی کی خواہش ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی حمایت کی جائے اور طبیبوں اور ویدوں کو باقاعدہ تربیت دی جائے۔ حکومت کی یہ بھی خواہش ہے کہ دونوں طریقوں کے بہترین اجزا کو ملا کر ایک سائنٹفک طریقہ وجود میں لایا جائے۔ اس رزولیوشن کے جز نمبر ۴ کے بارے میں آپ نے فرمایا کہ تربیت یافتہ اطبا کی عدم موجودگی کی وجہ سے فی الحال اس پر عمل کرنا ناممکن معلوم ہوتا ہے اور جز نمبر ۳ کے متعلق بھی ان کا یہی خیال تھا چنانچہ انھی نے تجویز پیش کی کہ دونوں طریقہ ہائے علاج کے لیے جداگانہ بورڈ قائم کیے جائیں۔

آنریبل مسٹر بی جھا وزیر صحت (بہار) نے فرمایا کہ چونکہ مختصر نوٹس کی وجہ سے انھیں اس مسئلہ پر غور کرنے کا وقت نہیں مل سکا اس لیے وہ اس قرارداد کے بارے میں وثوق سے اپنی رائے کا اظہار نہیں کر سکتے۔ انھیں اس امر سے اتفاق ہے کہ چونکہ دیسی طریقہ ہائے علاج ملک میں بے حد پسند کیے جاتے ہیں اس لیے ان کی تنظیم اور حمایت کی سخت ضرورت ہے قرارداد کے جز ۳ اور ۴ کے بارے میں آپ نے صوبہ متحدہ کے نمائندے سے اتفاق کرتے ہوئے کہا کہ یہ اجزا ابھی قابل عمل نہیں ہیں۔ **آنریبل مسٹر رام ناتھ داس** وزیر صحت (آسام) نے بہار کے وزیر سے اتفاق رائے کیا۔

آنریبل پنڈت گنگا راج مسرا وزیر صحت (اڑیسہ) نے فرمایا کہ ان کے صوبے میں دیسی طریقہ علاج کی حمایت اور امداد کے لیے قانونی اہتمام موجود ہے، انھوں نے بھی قرارداد کی تائید کی **میجر خاں صاحب**، انسپکٹر جنرل آف سول ہوسپٹلز سندھ نے فرمایا کہ ان کے صوبے میں دیسی طریقہ ہائے علاج کی تنظیم اور امداد کے لیے باقاعدہ قانون موجود ہے آپ نے قرارداد کے جز نمبر ۳، ۴ اور جز نمبر ۱ کے پیرا ج سے اختلاف رائے کیا

میجر حنیف صاحب (بنگال) نے فرمایا کہ ان کی حکومت کی طرف سے انھیں اس موضوع پر کوئی ہدایات نہیں دی گئیں۔ دیوان بہادر ... اسے آئنگر حیدرآباد نے قرارداد کے جز ۱ اور ۲ کے پیرا (ب) اور (ج) سے اتفاق رائے کیا۔ جز ۱ اور ۲ کے پیرا ب کے بارے میں فرمایا کہ اس کا دارومدار اس معیار تعلیم پر ہے جو دیسی طریقہ ہائے علاج کے کرجوئنس کو دی جائیگی آپ نے رزولیوشن کے جز نمبر ۳ سے اختلاف کرتے ہوئے فرمایا کہ ڈاکٹروں اور طبیبوں کے متحدہ بورڈ کی تشکیل ناممکن العمل ہے اس لیے دو مختلف بورڈ ساخت ہونے چاہییں۔ مسٹر ایس۔ پی۔ راجہ گوپال اچاریہ ٹراونکور نے قرارداد کے جز ۱ سے اتفاق رائے کیا جز ۲ اور ۳ کے بارے میں آپ نے فرمایا کہ اس سلسلے میں صرف باقاعدہ پاس شدہ طبیبوں اور ویدوں ہی کے معاملہ پر غور ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر گوپالا پلے (ٹراونکور) نے رزولیوشن کے جز ۱ کی تائید کی۔ مسٹر تیجا سنگھ ملک (پٹیالہ) نے جز ۱ سے اتفاق کیا لیکن جز ۴ کی مخالفت کی۔ جز ۲ اور ۳ کے متعلق آپ نے فرمایا کہ اس اصول کو صرف اس وقت تسلیم کیا جا سکتا ہے جب طبیبوں اور ویدوں میں ایسے لوگ موجود ہوں جو باقاعدہ تربیت یافتہ ہوں۔ **مسٹر آر۔ بی۔ ٹی۔ ... کوچین** نے بیان کیا کہ اگرچہ ان کی ریاست میں ویدک محکمہ موجود ہے مگر اس میں نمایاں ترقی کے آثار نظر نہیں آئے۔ مگر یہ بات قابل ذکر ہے کہ ویدک اسپتالوں کا خرچ انگریزی اسپتالوں سے بہت کم ہے۔ صاحب صدر نے بحث و تمحیص کا خلاصہ پیش کیا اور چونکہ قرارداد کے بعض اجزا کے متعلق اختلاف رائے پایا جاتا تھا اس لیے آپ نے قرارداد کے ہر جز پر نمائندوں کی رائے طلب کی۔ اس رائے شماری کا نتیجہ ذیل میں پیش کیا جاتا ہے۔ (۱) کانفرنس قرارداد کے جز نمبر ۱ اور ۲ سے متفق ہے۔ (۲) کانفرنس

تو روزانہ شہر کے بیرونی حصہ میں جاکر اپنا تھوڑا بہت وقت گزاریے۔

(۴) غسل کو زندگی کا معمول بنالیجیے روزانہ صبح اٹھتے ہی غسل کیجیے تاکہ آپ کے جسم کے وہ مسامات جن پر تن درستی کا دارومدار ہے کھلے رہیں (۵) ۴۵ سال کی عمر تک روزانہ چہل قدمی یا ورزش کیجیے لیکن ایسی ورزش جو آپ کی جسمانی طاقت کے لیے بار نہ ہو۔

(۶) سگرٹ، تمباکو، شراب، بھنگ، چرس اور دوسری نشہ کی اشیا سے ہمیشہ پرہیز کیجیے۔

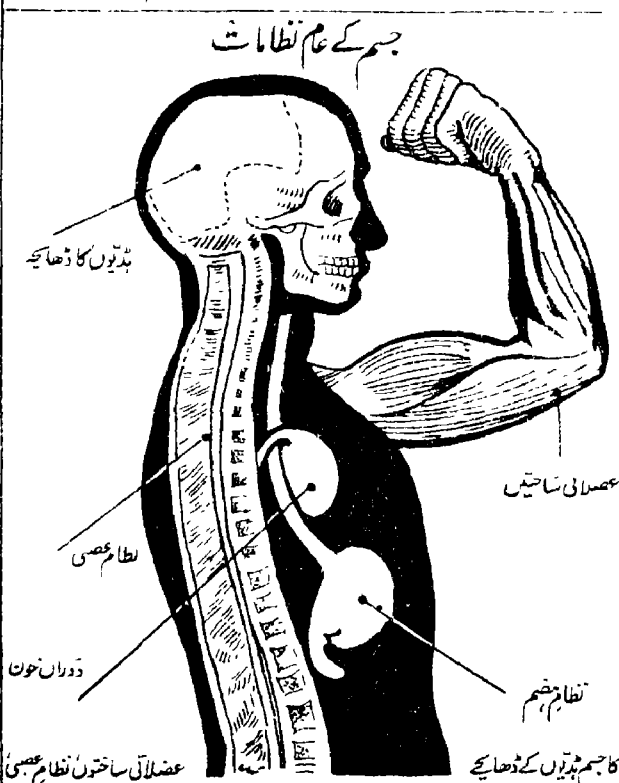
(۷) ہمیشہ خوش اور بشاش رہنے کی کوشش کیجیے تفکرات اور پریشانیوں سے ذرا نہ گھبرایئے بلکہ ان کو بھی زندگی کا ایک جزو سمجھ لیجیے۔

(۸) رات کو جلد سوئیے اور بہت سویرے اٹھیے اور اس کا خیال رکھیے کہ تن درستی کو برقرار رکھنے کے لیے کم از کم سات گھنٹے سونا نہایت ضروری ہے۔

(۹) نفسانی خواہشات کو بھڑکانے والی تصاویر اور کتابوں سے پرہیز کیجیے۔ بلکہ ایسی کتابیں مطالعہ میں رکھیے جو آپ کو پاک بازی اور نیکوکاری کی تعلیم دیتی ہوں۔

یہ حقیقت ہے کہ اگر کوئی انسان سادہ اور پاک بازانہ زندگی گزارنے کا فیصلہ کرے تو وہ اپنی جوانی کو عیش مندوں کے مقابلہ میں بہت بڑی مدت تک برقرار رکھ سکتا ہے لہٰذا ہم کو امید ہے کہ اگر ہمارے ناظرین نے مندرجہ بالا چند ہدایتوں پر عمل کیا تو وہ اپنی جوانی سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہوسکیں گے۔

موسم سرما سے پورا فائدہ اٹھائیے

انسان خواہ کتنا ہی پاک بازانہ زندگی گزارنے والا کیوں نہ ہو پھر بھی ہندستان کا موسم گرما جو بے حد تکلف دہ موسم ہے اس کی تن درستی کو ایک زبردست دھکا دیتا ہے۔ چناں چہ زمانہ قدیم سے ہندستان میں یہ طریقہ رائج ہے کہ موسم گرما اور موسم برسات میں برباد شدہ تن درستی کو موسم سرما میں دوبارہ درست کرلیا جاتا ہے اس لیے آپ کو بھی چاہیے کہ اگر موسم گرما نے آپ کی تن درستی کو کچھ نقصان پہنچایا ہے تو سردیوں کے موسم میں اس کی اصلاح کر لیجیے تاکہ آپ کے جسم میں آئندہ موسم گرما کی تکلیف کی برداشت پیدا ہو جائے۔

نظام ہضم اور دوران خون ہی کا دوسرا نام ہے۔ ہمدرد کا ماءُ اللحم جسم کے ہر نظام میں از سر نو جان ڈالتا ہے۔

آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ جاڑے کا موسم ہندستان کا بہترین موسم ہے۔ اس موسم میں انسان کے جسم کی مشینری پوری مستعدی کے ساتھ اپنا کام کرتی ہے۔ معدہ، جگر اور آنتوں میں غذا کو ہضم کرنے اور اس سے بہترین خون بنانے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ اس موسم میں جگر اچھے خون کا کافی ذخیرہ تیار کر کے رگوں میں بھیج دیتا ہے جو ہندستان کے دوسرے خطرناک اور تکلیف دہ موسموں میں بھی کام آتا ہے۔ اس کے برخلاف گرمی کے موسم میں غذا کی خواہش کم ہو جاتی ہے، پیاس بڑھ جاتی ہے، ہاضمہ کا فعل خراب ہو جاتا ہے اور انسانی تن درستی دن بدن گرتی چلی جاتی ہے، اور جسم میں بعض ایسی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں کہ اگر موسم سرما میں ان کی اصلاح نہ کی جائے تو سینکڑوں خطرناک امراض کے پیدا ہونے کا امکان ہو جاتا ہے۔ اس لیے زمانہ قدیم سے یہ دستور چلا آرہا ہے کہ ہندستانی موسم گرما کی پیدا شدہ کمزوریوں کی صلاح

اس موسم سرما میں کر لیتے ہیں جو ہندوستان کا نہایت ہی صحت بخش موسم ہے۔

سرد ممالک جہاں بارہ مہینے موسم صحت بخش رہتا ہے، وہاں کے باشندوں کے لیے تو اس کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ کسی خاص موسم میں صحت کی بحالی کی کوشش کریں لیکن ہندوستان جہاں آٹھ مہینے موسم گرم اور خراب رہتا ہے وہاں کے باشندے اس چیز کے لیے مجبور ہیں کہ وہ موسم سرما کے چار مہینوں میں اس رُوح اور حرارت عزیزی کی کمی کو پورا کرلیں جس پر مدار حیات ہے اور جو برابر آٹھ مہینے تک برباد ہوتی رہتی ہے۔ جو لوگ اس کمی کو پورا نہیں کرتے وہ سینکڑوں بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موسم سرما کم زوری کا بہترین معالج

دَورانِ خون کا ایک خاکہ - ہمدرد کا مالُ اللحم
نظام دَورانِ خون کے لیے تازہ صالح خون پیدا کرتا ہے۔

انسان کی خاص قوت جس کا دوسرا نام جوانی ہے، ہندوستان کے خراب موسم کی وجہ سے برابر آٹھ مہینے تک کم ہوتی چلی جاتی ہے اور موسم سرما کے چار مہینے وہ قیمتی مہینے ہیں جن میں اس قوت سے دوبارہ جسم کو بھرپور کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی دوسرے موسم میں ایسی مقوی دواؤں کا استعمال ممکن ہی نہیں جن سے ہیجان اور جوش پیدا ہوتا ہے۔ جاڑے ہی کے موسم میں یہ اپنا پورا اثر دکھاتی ہیں۔ گویا موسم سرما انسان کی خاص قوتوں کا بہترین معالج ہے کہ اس کے ذریعہ سے ہندوستان کے لاکھوں آدمی نئے سر سے نہ صرف اپنی ضائع کردہ عام جسمانی طاقت ہی کو بحال کر لیتے ہیں بلکہ اس کے طفیل میں وہ اپنی بیش بہا قوت کے خزانے کو دوبارہ بھرنے کے بعد اس قابل ہو جاتے ہیں کہ آنے والے خراب موسم میں بھی جوانی اور تن درستی کا پورا لطف اٹھا سکیں۔

جوانی اور تن درستی کو بحال کرنے کا جدید طریقہ

زمانہ قدیم میں جوانی اور تن درستی کو موسم سرما میں بحال کرنے کا طریقہ یہ تھا کہ اس صحت بخش موسم میں ہیجان پیدا کرنے والی گرم دوائیں کثرت سے استعمال کی جاتی تھیں لیکن جدید طریقہ یہ ہے کہ دواؤں کے بجائے وہ طبی غذائیں استعمال کی جاتی ہیں جو نہایت لطیف طریقہ پر جزو بدن بننے کے بعد انسان کی رگ رگ میں جوانی اور تن درستی کی ایک نئی لہر دوڑا دیتی ہیں اور ان طبی غذاؤں کا براہِ راست ان غدود پر اثر پڑتا ہے جن پر جوانی اور تن درستی کا مدار ہے۔ چنانچہ ہندوستان کے لاکھوں باشندے ہر سال ان لطیف طبی غذاؤں کے ذریعہ اپنے جسم کو جوانی اور تندرستی سے اس موسم میں بھر لیتے ہیں

مشرق کی ایجاد!

یہ حقیقت ہے کہ موسم سرما میں جوانی اور تن درستی کو بحال کرنے کے لیے **مالُ اللحم** مشرق کی وہ عجیب و غریب ایجاد ہے جس کے مقابلہ میں یورپ کے سائنس داں آج تک ایک چیز بھی نہیں پیش کر سکے ہیں۔ مالُ اللحم ہی وہ لاجواب ایجاد ہے جس میں جسم انسانی کے تمام نقائص دور کرنے کی پوری قابلیت موجود ہے، دل، دماغ، جگر، معدہ، بینائی، حافظہ اور قوت باہ کو قوت دینے اور لے رغبتی کو دور کرنے میں اس کے مقابلے کی کوئی طبی دوا یا غذا آج تک منظر عام پر نہیں آسکی ہے۔ اس میں ایسی چیزیں شامل ہیں جن کو جدید اصول اور سائنس کے نقطۂ نظر سے دیکھا جائے تو بدن کے تمام ضروری اجزا کی حامل نظر آئیں گی۔

اس میں حیاتین، آیوڈین اور جسم کی پرورش کرنے اور طاقت وصلاحیت بخشنے والے ضروری عناصر موجود ہیں۔

ان فوائد اور منافع کو دیکھ کر خود بخود دل میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر مالُ اللحم ہے کیا چیز؟ اس کا جواب یہ ہے کہ مالُ اللحم ایک قسم کا خوش بودار، خوش رنگ اور نہایت دل فریب عرق ہے، جو انگور، انار، سیب، انناس اور دوسرے تازہ، مفید اور خوش ذائقہ میووں

تک سرگرم ہو اور انشاء اللہ ہمیشہ سرگرم رہے گا مارااللحم ہی پر موقوف نہیں ہر دیسی دوا کو پوری ذمہ داری، صحت اور صفائی سے تیار کرنا اس کا اور اس کے نگران و سرپرست کا مقصد حیات ہو۔

شرابِ کہنہ در جامِ نو

ہمدرد دواخانے میں مارااللحم (بہ نسخہ خاص دو آتشہ) کو ایسے نسخے سے تیار کیا جاتا ہو جو دو سو سال سے ہندوستان کے مشہور و معروف اور نامور اطبا کا معمول رہا ہو۔ ارض ہند کے اکثر شاہی خاندانوں میں یہ مارااللحم استعمال ہوا ہو۔ مجلس تجربات ہمدرد نے اس قدیم نسخے کو دورِ جدید کی سائنٹی فک معلومات کی روشنی میں کشید کیا ہو اور وہ نقائص و عیوب دور کر دیے ہیں جو بعض لطیف اجزا کو خراب کر دیتے تھے۔

یہ مارااللحم بیس سال سے ہندوستان کے گوشے گوشے میں پہنچ رہا ہو۔ اکتوبر شروع ہوتے ہی اس کی مانگ کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو جاتا ہو جو مارچ کے وسط تک جاری رہتا ہو۔ اس عرصے میں قوت و زندگی اور لطف و سرور سے بھری ہوئی ہزاروں بوتلیں ہمدرد دواخانہ سے روانہ ہوتی ہیں۔ ہمدرد کے مارااللحم دو آتشہ نے ایک لازوال شہرت و عزت حاصل کرلی ہو۔ اس مارااللحم کی بوتل خریدتے وقت خریدار کے دل میں یہی خیال ہوتا ہو کہ وہ قوت، زندگی اور صحت و تن درستی کا سودا کر چکا ہو۔ اس شہرت و امتیاز کے باوجود ہمدرد دواخانہ دہلی ترقی و اصلاح کی طرف بڑھتا رہا اور مارااللحم کے متعلق علمی و عملی تجربات ہوتے رہے۔ سائنٹی فک اصول سے غور کیا جاتا رہا۔ اب ان تجربات کے بہترین نتائج سامنے آگئے ہیں اور کافی روپیہ خرچ کرنے کے بعد ہمدرد دواخانہ دہلی نے ایسے آلات تیار کرا لیے ہیں جن کی امداد سے مارااللحم کو محفوظ طریقہ پر تیار کرنے کے ساتھ ہی اس کی طاقت و قوت کو بڑھا دیا گیا ہو اور اسے دیرپا بنانے میں پوری کامیابی حاصل کر لی گئی ہے۔

ہمدرد دواخانہ کے مارااللحم کی چند خصوصیات

۱۔ مجلس تجربات ہمدرد کے صدر اور کیمسٹ عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب کی خاص نگرانی میں نہایت اہتمام، صفائی اور پاکیزگی سے تیار کیا جاتا ہو اور تیاری کا سب کام جدید سائنٹی فک طریقے سے انجام دیا جاتا ہو۔

۲۔ تمام قیمتی دواؤں اور پھلوں کے رس پورے وزن سے شامل کیے جاتے ہیں

۳۔ سبزیوں کا رس حاصل کرنے میں بڑی احتیاط سے کام لیا جاتا ہو۔ کوئی کچا یا داغ دار پھل نہیں ڈالا جاتا۔ بالکل وقت پر اور عمدہ پکے ہوئے پھلوں سے تازہ اور عمدہ رس حاصل کر کے ڈالا جاتا ہو۔

۴۔ ہمدرد دواخانہ کے مارااللحم کی ترکیب میں جسم کی تمام قوتوں کی پرورش اور

ترتیب کا لحاظ رکھ کر قوت باہ پر پورا اثر ڈالا جاتا ہو یہ نہیں کیا جاتا کہ محض باہ کو قوت دینے والی دوائیں ملا دی جائیں اور دل و دماغ معدہ و جگر وغیرہ کا خیال نہ رکھا جائے اور نتیجہ یہ ہو کہ اس کے استعمال سے رگوں اور پٹھوں میں ایک غیر طبعی جوش پیدا ہو کر قوت باہ میں وقتی ہیجان پیدا ہو جائے اور جب ردّ عمل ہو تو پہلی قوت بھی باقی نہ رہے۔

ہمدرد دواخانے کے مالالحم میں ایسے اجزا شامل کیے جاتے ہیں جو دل و دماغ اور جگر و معدہ کو طاقت دے کر پہلے عمدہ خون پیدا کرتے ہیں پھر قدرتی اصول کے ماتحت باہ کو قوت دیتے ہیں۔

ہمدرد مالالحم کے استعمال سے قبل

ہمدرد مالالحم کے استعمال کے بعد

(۵) زیادہ گرم اور مضر چیزیں شامل کر کے مالالحم کی خوبی کو فنا نہیں کیا جاتا بلکہ جسم کی مشین کے کل پرزوں کے لحاظ سے بہترین اور غذائیت بخش اجزا ڈالے جاتے ہیں جن سے خون اور روح پر نہایت معتدل اور قدرتی اثر پڑنے کے بعد نتیجے کے طور پر باہ میں بیداری پیدا ہو جاتی ہو۔

(۶) ہمدرد دواخانے کا مالالحم مدت تک خراب نہیں ہوتا، نہ اس کا رنگ بدلتا ہو، نہ اس میں جالا پڑتا ہو۔

(۷) نفاست اور پاکیزگی کے لحاظ سے آپ اپنی نظیر ہے۔

ایک بوتل میں صحت و قوت

مالالحم کے جو فائدے بیان کیے گئے ہیں وہ سب اس میں موجود ہیں۔ مختصر طور پر چند خاص اور امتیازی فوائد یہاں مکرر لکھے گئے ہیں۔ یہ مالالحم نہایت مقوی باہ ہو۔ دل، دماغ، جگر، معدہ اور گردوں کو بے حد قوت دیتا ہو خصیوں اور جسم کی دوسری گلٹیوں کو اپنے قدرتی وظائف ادا کرنے اور مخصوص رطوبات کے تیار کرنے پر آمادہ کرتا ہو۔ حافظہ اور بینائی کو بڑھاتا ہو۔ جوش، ولولہ اور قوت ارادی پیدا کرتا ہو۔ ہضم اور اعضائے ہضم کے افعال کو ترقی دیتا ہو۔ غذا کی خواہش کو زیادہ کرتا ہو۔ اور کھائی ہوئی غذاؤں سے بہترین خون بنانے اور اسے جزو بدن بنانے کی صلاحیت پیدا کرتا ہو۔ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو چست و توانا بناتا ہو۔ کافی خون پیدا کر کے چہرہ کو خوب صورت اور سرخ و سفید کر دیتا ہو۔ خون کو صاف کر کے رنگ نکھارتا ہو۔ دماغی کام کرنے کا حوصلہ بخشتا ہو۔ ذہانت، جوش اور عزم پیدا کرتا ہو۔ پستی، مایوسی اور غم و اندوہ کو دور کرتا ہو۔ وظیفہ زوجیت ادا کرنے کی امنگ اور آرزو پیدا کرتا ہو۔

طریقہ استعمال

تنہا مالالحم استعمال کرنے کی ترکیب نہایت آسان اور سادہ ہو، البتہ مالالحم کی قوت کو بڑھانے اور اس سے مخصوص اعضا اور تمام قوتوں کو تربیت دینے کے طریقے مختلف ہیں جو بعد میں لکھے جائیں گے۔

خوراک: - ۵ تولے یعنی چھٹانک بھر مالالحم پینا چاہیے۔ ضرورت کے وقت اس میں کمی بیشی بھی کی جا سکتی ہو۔

بدرقہ: - پاؤ بھر دودھ، دودھ گائے کا ہو تو بہتر ہوگا۔ دودھ کی مقدار کا گھٹانا اور بڑھانا پینے والے کی طبیعت اور قوت ہضم پر موقوف ہو۔

اوقاتِ استعمال:۔ اس کے استعمال کا بہترین وقت صبح کا ہے، ورنہ ضرورت پر ہر وقت بطور مقوی اور مفرح چیز کے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ماء اللحم کی مدتِ استعمال:۔ ماء اللحم ایسی مفید، مقوی اور زود اثر طبی غذا ہے کہ حلق سے اترتے ہی اس کے حیرت انگیز فائدوں کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ پیتے ہی یہ معلوم ہوتا ہے کہ دل کو کسی نے سہارا دے دیا، طبیعت پر خاص قسم کی امنگ اور فرحت نمایاں ہو جاتی ہے لیکن مستقل اور پائدار منافع حاصل کرنے کی غرض سے چالیس روز تک اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تھوڑے دن ماء اللحم پینے سے وہ بات حاصل نہیں ہوتی جو چالیس دن کے استعمال سے میسر آتی ہے۔ پھر بھی ماء اللحم کی خواہ ایک ہی خوراک پی جائے وہ اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی۔ چالیس دن تک ماء اللحم پی لینا گویا سال بھر تک صحت اور تن درستی کا بیمہ کرا لینا ہے۔

جن لوگوں کو خدا نے استطاعت دی ہے وہ آخر اکتوبر سے وسط مارچ تک اس کو مناسب بدرقوں کے ساتھ پیتے رہیں تو ان کی عام جسمانی حالت قابلِ رشک ہو جائے گی اور ڈاکٹر وارنوف کے غددی علاج کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔ بغیر عمل تقلیم ہی کے اعادۂ شباب ہو جائے گا؛ دل، دماغ اور بدن کا ہر عضو جوان ہو جائے گا۔ تمام جسمانی طاقتیں جوش و خروش کے ساتھ اپنا کام کرنے لگیں گی اور بدن کے رُوئیں رُوئیں سے طاقت و توانائی، صحت و تن درستی اور شباب و جوانی کے چشمے ابلنے لگتے ہیں۔

ماء اللحم مختلف بیماریوں میں

یوں تو ماء اللحم خود نہایت صحت بخش، مفرح اور مقوی دوا ہے لیکن مختلف بیماریوں میں اس کو مناسب اور مخصوص دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہت اچھا اثر رہتا ہے۔ ماء اللحم دواؤں کے اثرات کو بہت جلد مقامِ مرض تک پہنچا دیتا ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ جو دوائیں کھائی جاتی ہیں ان کی طاقت بھی بڑھ جاتی ہے۔ یہاں مختصر طور پر مختلف بیماریوں میں ماء اللحم کے استعمال کا طریقہ لکھا جاتا ہے:۔

باہ کی کمزوری اور بے رغبتی:۔ تمام اعضاءِ رئیسہ دل، دماغ، جگر وغیرہ کو قوت پہنچا کر، نہ کہ ان کو تباہ کر کے، باہ کی کمزوری کا قلع قمع کرنا ہمدرد کے ماء اللحم کی اعلیٰ خصوصیت ہے۔ وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوں پانچ تولے (۲-اونس) ماء اللحم صبح دودھ میں ملا کر پئیں۔ بیج کو چائے پینے والے اس کو چائے میں ملا کر پئیں۔ یا پہلے ماء اللحم کی ایک خوراک مصری یا شکر سے میٹھا کر کے پییں اس کے بعد چائے پی لیں۔ ماء اللحم کا پورا اثر دیکھنے کے لیے مناسب یہ ہے کہ صبح کو ناشتہ میں ثقیل اور بوجھل چیزیں نہ ہوں البتہ انڈے کسی قسم کا حلوا یا کیک وغیرہ کھا لیے جائیں تو مضائقہ نہیں۔ جن لوگوں کو ماء اللحم کی پوری خوراک موافق نہ آئے ان کو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو استعمال کرنی چاہیے۔ تیسرے پہر ماء اللحم چا یا کسی پھل کے رَس کے ساتھ پئیں۔ تیسرے پہر کی خوراک رات کو سوتے وقت بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ تقویت مطلوب ہو وہ ماء اللحم کی پوری دو خوراکیں صبح اور سہ پہر کو بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن دن بھر میں دو خوراکوں سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ جو اصحاب باہ اور باہ کے متعلقہ اعضا کی بالکل ہی تجدید چاہتے ہیں انھیں ماء اللحم کے ساتھ "معجون شباب آور" استعمال کرنی چاہیے۔ وہ خواتین جو مردوں کی طرح سے بے رغبتی میں مبتلا ہوں انھیں ماء اللحم اوپر بتائی ہوئی ترکیبوں کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔ ہمدرد کا ماء اللحم ان خواتین کے لیے آبِ حیات سے کم نہیں ہے جو اپنے اندرونی اعضا کی کمزوری کی وجہ سے آئے دن سیلان الرحم، ورمِ رحم اور حیض کی مختلف تکلیفوں میں مبتلا رہتی ہیں۔

دماغ اور حافظہ کی کمزوری اور نزلہ:۔ ان امراض میں مبتلا مردوں اور عورتوں کو ماء اللحم کی آدھی آدھی (ڈھائی تولے) خوراک صبح اور تیسرے پہر پینی چاہیے۔

پٹھوں کی کمزوری:۔ ضعفِ اعصاب کے مریضوں کو ماء اللحم کی پوری خوراک دودھ یا چائے میں ملا کر صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے۔ ایسے لوگوں کو ہمارے ماء اللحم کے استعمال سے بھوک زیادہ لگنے لگے تو انھیں آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کو پینی چاہیے۔ غذا میں جلد ہضم ہونے والی چیزیں ذرا پیٹ چھوڑ کر کھائیں۔

دل کی کمزوری اور غشی:۔ ان مریضوں کے لیے ہمدرد کا ماء اللحم کی آدھی آدھی خوراک سنگترہ یا سیب یا انار کے رَسوں کے ساتھ یا شربتِ روح افزا کو ملا کر استعمال کریں۔ جی چاہے تو ایک وقت دودھ کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی غشی کی صورت میں ماء اللحم کی آدھی خوراک ذرا سے پانی یا عرقِ گلاب میں ملا کر تھوڑا تھوڑا مریض کو دیں۔ مریض فوراً آنکھیں کھول دے گا۔

جگر کی کمزوری اور خون کی کمی:۔ خون کی کمی (انیمیا) میں ہمدرد کا ماء اللحم اکسیر سے کم نہیں ہے، ایسے مریضوں کو ماء اللحم کی ایک خوراک یا تو صبح کو دودھ یا کسی پھل (انار زیادہ اچھا ہے) کے رَس کے ساتھ پی لینی چاہیے یا اس کی آدھی آدھی خوراکیں کھانا کھانے کے بعد استعمال

کرنی چاہییں۔ **بھوک کی کمی:۔** ہمدرد کا ماء اللحم کی چند خوراکوں سے ہی بھوک کھل جاتی ہے لیکن اگر بھوک بڑھانی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے ماء اللحم کی آدھی آدھی خوراک پی لینی چاہیے

عام جسمانی کمزوری اور بیماریوں کے بعد کی کمزوری:۔ کے لیے ہمدرد کے ماء اللحم کا استعمال صبح کے وقت ہی مناسب ہے۔ پوری خوراک ایک وقت میں برداشت نہ ہو تو آدھی آدھی خوراک صبح اور سہ پہر پینی چاہیے۔

بڑھاپے کی کمزوری کو روکنے کے لیے ہمدرد کا ماء اللحم سے بہتر کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔ معدہ پر اس کا کوئی بوجھ نہیں پڑتا اور قوت حاصل ہو جاتی ہے آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔

ولادت کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک مقوی چیز کی حیثیت سے ہمدرد کا ماء اللحم دینا مفید ہے۔ آدھی آدھی خوراک دن میں دو بار دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔

ماء اللحم عورتوں کی جوانی کا ضامن

موسم سرما کے عیش و مسرت کو عام طور پر مرد اپنا ہی حق سمجھتے ہیں اور اعادۂ شباب کی کوششوں میں عورتوں کو بالکل نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ حالانکہ حق و انصاف کا تقاضا ہے کہ عورتوں کا حسن و شباب اور ان کی جوانی و رعنائی بھی قائم رکھی جائے۔ جس طرح مرد اپنے شباب سے محبت کرتا ہے اسی طرح عورت کو بھی اپنی جوانی عزیز ہے [illegible] مقوی [illegible] شباب آور دوا کے [illegible] ماء اللحم [illegible] بچے کو دودھ پلانے والی عورت کو ماء اللحم ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ [illegible] بچہ کی تندرستی پر بھی اچھا اثر پڑے گا اور عورت کی صحت پر بھی۔ صحت اور تندرستی برقرار رکھنے کی غرض سے عورتیں صبح کو گاڑھا [illegible] کا ناشتہ کر کے **ہمدرد کا ماء اللحم دوا لشرہ** [illegible] دودھ میں ڈال کر پی سکتی ہیں۔

ماء اللحم کی قیمت

ماء اللحم کی قیمت پانچ روپے فی بوتل مقرر ہے ایک بوتل میں بارہ خوراکیں ہوتی ہیں۔ گویا ایک خوراک دوا کی قیمت تقریباً ۶ ۔ رہوتی ہے ممکن ہے بظاہر قیمت زیادہ معلوم ہو لیکن ماء اللحم کے بیش قیمت اور لاثانی اجزا کو دیکھتے ہوئے یہ قیمت کچھ بھی نہیں۔ پھر جو لوگ یورپ سے آئی ہوئی سستی اور گرم دواؤں کی

[illegible]
[illegible]
[illegible]

ایک ایک خوراک پر اس کے چوگنے دام بے تکلف خرچ کر ڈالتے ہیں انھیں اس قیمت پر محسوس بھی نہ کرنا چاہیے۔ ماء اللحم میں دیسی قیمتی دوائیں اور میوے ڈالے جاتے ہیں۔ اس کی تیاری میں ہندستانیوں اور غیر ملکی حضرات کے مزاج و ہندستانی آب و ہوا کا پورا پورا لحاظ رکھا جاتا ہے۔

ماء اللحم ہر موسم میں

اس میں کوئی شک نہیں کہ ماء اللحم کے استعمال کی سفارش موسم سرما میں کی جاتی ہیں اور اس موسم میں اس کا استعمال بہترین نتائج پیدا کرتا ہے لیکن ہمدرد نے اپنے ماء اللحم کو اس خصوصیت کا مالک بنا دیا ہے کہ اسے ہر موسم میں بلا کھٹکے استعمال کیا جا سکتا ہے اور یکساں فائدے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

کفایت اور حفاظت

ماء اللحم چونکہ بوتلوں میں ہوتا ہے اس لیے وزنی ہوتا ہے لئے ڈاک پارسلوں سے منگانے میں خرچ بہت بڑھ جاتا ہے لہذا ماء اللحم بذریعہ ریل پارسل طلب کیجیے ایسی صورت میں (۱) ریلوے اسٹیشن کا نام مع لائن صاف صاف لکھیے (۲) قیمت پیشگی بذریعہ منی آرڈر یا بذریعہ چیک بھیجی جائے۔ پتہ یہ لکھیے :۔

ناظم شعبہ ریلوے :۔ ہمدرد دواخانہ۔ دہلی

دق اور سل کی مریضہ
موت کے
آغوش میں پہنچ چکی تھی

ہمدرد منجن رجسٹرڈ
مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں
سچے موتیوں کی چمک پیدا کر دیتا ہے
ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید
دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے
منھ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلتے ہوئے
دانتوں کیلیے مفید ہے خون اور پیپ روکتا ہے داڑھ اور دانت
کیلیے اکسیر ہے۔

صافی
خون صاف کرنے کے لیے
دس خوراکیں
قیمت صرف ایک روپیہ
ہمدرد دواخانہ دہلی
Safi
صافی
Hamdard

ایکٹریسیں اپنے آپ کو کس طرح خوبصورت بناتی ہیں؟
ہندوستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریسوں کو
خوبصورت رہنے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے یونان کی عورتوں
کا قاعدہ تھا کہ وہ
معدہ کو صاف کرتی تھیں
نمک جالینوس
نمک جالینوس
قیمت
ہمدرد دواخانہ ، لال کنواں ، دہلی
ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نونہال گھر میں رکھتی ہے
کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے ۔ بدہضمی ، دستوں
کا آنا ، قبض ، بچوں کا نزلہ ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں یہ دوا جدید سائنٹفک اصولوں پر تیار کی
گئی ہے ۔ اور اس میں وہ اجزا ڈالے
گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست
بناتے ہیں ۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایات
ہمدرد دواخانہ ، دہلی

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی

تن درستی
اور
چہرے کا قدرتی حسن
عمدہ و صاف خون
کا آئینہ دار ہے

موسموں کی تبدیلی کے وقت بالخصوص موسم بہار اور برسات میں خون کمزور اور ناصاف ہو جاتا ہے اور انسان پھوڑے، پھنسیوں، خارش، داد، اگزیما اور دوسری خون کی بیماریوں اور کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے،

صافی نہ صرف خون کو صاف کرتی ہے بلکہ اسے طاقت ور بناتی ہے انسان کو چست اور صحت مند رکھتی ہے صافی کو استعمال میں رکھنے والے امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور مریض جلد مرض سے نجات پاتے ہیں

صافی بچے، بڑے اور عورت مرد سب استعمال کر سکتے ہیں

صافی قبض نہیں رہنے دیتی،

* ہمدرد دواخانہ دہلی

HAMDARD DAWAKHANA LABORATORIES, DELHI

H D D-1

اشاعت کا پندرھواں سال
نمبر: ۹

ہمدرد صحت دہلی

نگراں :- حکیم حاجی عبد الحمید، دہلوی
ایڈیٹر :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

مارچ سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین

یہ ایک مسلم الثبوت اور ناقابلِ تردید حقیقت ہے کہ ہندستانیوں کے لیے صرف ہندستانی جڑی بوٹیاں اور ہندستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندستانی طب کو صفحۂ ہستی سے مٹانے کے لیے اس نے اختیار کیں قطعاً ناکام رہیں اور اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی نوّے فی صدی آبادی محض ہندستانی طب سے مستفید ہوتی ہے اور یہ ہندستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

مضمون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں، بین السطور زیادہ رکھیں اور تمام مضامین بنام ایڈیٹر ہمدرد صحت دہلی، روانہ فرمایا کریں۔

قیمت: فی پرچہ ۳ر   سالانہ قیمت، ایک روپیہ

اشارات

صحیح نظام طب کی خصوصیات (۳)

نظریۂ جراثیم کے حامیوں سے جب یہ سوال کیا جاتا ہے کہ اگر بیماریوں کا اصل سبب محض جراثیم ہیں تو کسی علاقے میں وبائی بیماری پھوٹ نکلنے کی صورت میں وہاں کے باشندے اس بیماری میں کیوں مبتلا نہیں ہو جاتے اور ایک ابتلائے عام کے باوجود اس بستی کے کچھ نہ کچھ افراد ایسے کیوں باقی رہ جاتے ہیں جنھیں بیماری چھو کر بھی نہیں گزرتی، تو اس کی توجیہ وہ یہ کرتے ہیں ـــــــ اور ہمارے نزدیک بھی ان کی یہ توجیہ صحیح ہے ـــــــ کہ وہ لوگ جن میں مناعت طبعیہ (Natural Immunity) موجود ہوتی ہے بیماری کے اثرات کو قبول نہیں کرتے اور اس کی زد سے بچ جاتے ہیں۔ جراثیم داخل تو ان کے جسموں میں بھی ہوتے ہیں اس لیے کہ وبائی صورت پیدا ہو جانے کے بعد قطعی ناممکن ہے کہ وہ لوگ جو تن درست نظر آتے ہیں ان پر جراثیم کا حملہ سرے سے ہوا ہی نہ ہو۔ اس سے ثابت ہوا کہ جراثیم تو بلا رعایت ہر شخص کے جسم میں داخل ہوتے ہیں مگر تن درست آدمیوں کی مناعت طبعیہ ان جراثیم کو پنپنے نہیں دیتی اور وہ وہیں کے وہیں ہلاک ہو کر رہ جاتے ہیں۔ بعض تحقیقاتی اداروں نے باقاعدہ عملی تجربات سے بھی مناعت طبعیہ موجود ہونے کا ثبوت دیا ہے۔ اُنھوں نے چوہوں اور خرگوشوں کے سرطانی ذرات کا ٹیکا لگایا تو ان میں سے کچھ تو اس بیماری میں مبتلا ہو کر مر گئے مگر اکثر زندہ رہے اور ان مہلک ذرات کا کوئی اثر قبول نہ کیا۔

اصل میں مناعت طبعیہ کے ہتھیار سے تو قدرت نے ہر شخص کو مسلح کیا ہے۔ لیکن قوانین قدرت کی خلاف ورزی کر کے جو لوگ اپنی قوت حیات کمزور کر لیتے ہیں اور جن کے جسموں میں فاضل اور ردی رطوبات کا اجتماع ہونے لگتا ہے ان میں مناعت طبعیہ بھی کم زور پڑ جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ان کے جسموں میں بھی خرابی اور بگاڑ رونما ہونے لگتا ہے اور وہ بیماری کے جراثیم کا بہت جلد شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جن میں مناعت طبعیہ موجود رہتی ہے ان کے اندر سے نہ کوئی خرابی پھوٹتی ہے اور نہ باہر کے جراثیم ہی ان کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں۔

حقیقت حال کے اس قدر قریب پہنچ جانے کے بعد چاہیے تو یہ تھا کہ مناعت طبعیہ کے کم ہو جانے کے اسباب پر غور کیا جاتا اور انھیں دور کر کے اس کھوئی ہوئی "نیچرل امیونٹی" کو دوبارہ پیدا کیا جاتا جس کی بدولت انسان کی اندرونی مشینری بھی میل کچیل سے صاف رہتی ہے اور بیرونی تعدیہ کا بھی اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا مگر مغرب کے ترقی پسند اہل فن کا ذہن اس سیدھے سادے سے حل پر کیسے مطمئن ہو جاتا۔ اس میں نہ کوئی اُپج تھی اور نہ بظاہر ترقی کرنے کا کوئی بڑا میدان ہی نظر آتا تھا۔ چنانچہ اس کے مقابلے میں اُن کے ذہن میں جو بات سمائی وہ یہ تھی کہ اگر کسی شخص کی مناعت طبعیہ کم ہو گئی ہے اور اس کے باعث اس میں بیرونی تعدیہ کے مقابلے کی سکت باقی نہیں رہی ہے تو اس میں مناعت مصطنعہ بالتلقیح ـــ (Artufical Immunity) پیدا کی جائے تاکہ اس کے جسم میں جو جراثیم موجود ہیں وہ ہلاک ہو جائیں اور ان کا مزید داخلہ بھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکے۔

اس طرف ذہن کا منتقل ہونا تھا کہ تحقیق کی راہیں بھی بدل گئیں۔ چنانچہ اس جانب پیش قدمی کا نتیجہ یہ نکلا کہ نظام جسمانی میں مناعت مصطنعہ بالتلقیح پیدا کرنے کے حسب ذیل دو طریقے بروئے کار آ گئے اور مختلف بیماریوں کے علاج میں آج ان ہی دونوں طریقوں سے خوب دھڑلے سے کام لیا جا رہا ہے۔

(۱) مناعت فاعلہ (Active Immunity)

(۲) مناعت منفعلہ (Passive Immunity)

(۱) مناعت فاعلہ پیدا کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ بیماری سے کسی شخص کو محفوظ کرنا مقصود ہو اسی مرض ـ

خطرناک مردہ یا نیم مردہ جراثیم کا مادّہ اس شخص کے جسم میں ٹیکے کے ذریعہ داخل کردیا جاتا ہے۔ نتیجے میں اس شخص پر اس خاص بیماری کا ہلکا سا حملہ ہوتا ہے اور اس کے بعد یہ تصور کرلیا جاتا ہے کہ اس شخص کے خون میں اس بیماری کے خطرناک جراثیم کو ختم کردینے کی قوت کافی مدت کے لیے پیدا ہوگئی ہے چیچک اور اسی قسم کی بعض دوسری بیماریوں کے لیے جو ویکسین (Vaccine) تیار کی جاتی ہے وہ اسی اصول کے تحت کی جاتی ہے۔ اس طریقۂ علاج کو میڈیکل اصطلاح میں (Vaccine Treatment) یعنے ویکسینی علاج کہتے ہیں۔

(۲) اس کے مقابلے میں مناعۃ منفعلہ (Passive Immunity) پیدا کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کسی بڑے چوپائے مثلاً گھوڑے کو لے لیتے ہیں اور جس مرض کے خلاف مناعۃ (امیونی ٹی) پیدا کرنی مقصود ہوتی ہے، اسی مرض کے خطرناک مُردہ یا نیم مردہ جراثیم کے مادّے کا ٹیکا تھوڑی تھوڑی مقدار میں مقررہ وقفوں کے ساتھ اس گھوڑے کے لگاتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ گھوڑا اس زہریلے مادّے کی اچھی خاصی بڑی خوراک کو برداشت کرلیتا ہے اور زندہ بچ جاتا ہے جس کا سبب یہ بیان کیا جاتا ہے کہ اس گھوڑے کے خون میں اس زہریلے مادّے کو زائل کرنے کے لیے قدرتی طور پر ایک سیرم کا ضد التوکسین (Anti toxin) یعنے تریاق پیدا ہوجاتا ہے جو اس کے تمام زہریلے اثرات کو زائل کردیتا ہے۔ اس نظریہ کے تحت اس گھوڑے کے جسم میں سے ڈیڑھ دو سیر کے قریب خون نکال لیتے ہیں اور اس کے باقی اجزائے ترکیبی میں سے سیرم، یعنے وہ خوناب جس میں اس مرض کے لیے ضد التوکسین پیدا ہوگیا ہے علیحدہ کرکے اسے اچھی طرح جراثیمی مادّوں [illegible] ہیں۔[1] اب یہ ضد التوکسین، وہ سیرم ہوتا ہے جسے مناسب خوراکوں میں اس خاص بیماری کے مریضوں میں تلقیح (ویکسی نیشن) کے ذریعہ داخل کرکے مناعۃ مصطنعی یا تلقیحی (Artifical Immun) پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طریقے کو میڈیکل اصطلاح میں مناعۃ منفعلہ ——— (پے سو امیونی ٹی) کہتے ہیں۔

ہمارے نزدیک مناعۃ مصطنعی یا التلقیح (آرٹی فیشل امیونی ٹی) پیدا کرنے کے یہ دونوں طریقے مضرت سے خالی نہیں ہیں اور آج ہم اپنے ذاتی تجربات کی بنا پر ان کے نقصان رساں ہونے کا حکم لگا سکتے ہیں۔ ہم یہ نہیں کہتے کہ ویکسین اور اینٹی ٹوکسین سے کسی کیس میں بھی فائدہ نہیں پہنچتا۔ نہیں فائدہ بھی پہنچ جاتا ہے، مگر اس نفع کی صورت اس درجہ حقیر اور کم ہے کہ اس زبردست نقصان کے مقابلے میں جو ان طریقہ ہائے علاج سے پہنچتا ہے اس فائدے کی کوئی حیثیت باقی نہیں رہتی۔ آج شراب کی مذمت میں تمام دنیا کے اہل فن متفق ہیں۔ حالانکہ قدرت نے اس کو بھی نرا مضرت رساں ہی نہیں بنایا ہے۔ کچھ نہ کچھ نفع اس اُم الخبائث میں بھی متحقق ہے۔ لہذا ویکسین اور اینٹی ٹوکسین یا سیرمی علاج سے اگر کچھ لوگوں کو عارضی طور پر فائدہ ہوتا نظر آتا ہے تو ہم اس سے کوئی اثر نہیں لیں گے۔ بلکہ تنقید کی کسوٹی پر پرکھ کر دیکھیں گے۔ اگر یہ غلط و مضرت رساں ثابت ہوتے ہیں تو بہرحال انہیں غلط ہی کہا جائے گا، خواہ علم و سائنس سے نسبت دے کر اہل یورپ نے ان کا کتنا ہی اشتہار کیوں نہ کیا ہو۔

---

[1] ضد التوکسین سیرم کو جراثیمی مادّہ سے بالکلیہ پاک کردینا تقریباً ناممکن ہے جیسا کہ ہم انسائیکلو پیڈیا برٹینیکا کے ایک اقتباس سے ثابت کریں گے۔ جب یہ صورت حال ہے تو ایسے سیرم میں اور مہلک زہریلے مادّہ میں کیا فرق رہ جاتا ہے۔ انسائیکلو پیڈیا برٹینیکا، جلد ۲۰ صفحہ ۳۲۷ پر علم کیمیا کی اس بیچارگی کا ذکر مندرجہ ذیل الفاظ میں کیا ہے:-

"بیماریوں کے علاج میں کسی سیرم کے سائنٹی فک استعمال کے لیے یہ ضروری ہے کہ اس کی قوت کا صحیح صحیح اندازہ لگا لیا جائے، مگر بدقسمتی سے مختلف جراثیم سے جو جراثیمی زہریلے مادّے پیدا ہوتے ہیں ان کی سمیت میں بعض حیاتیاتی اسباب کی بنا پر جن میں سے بہت سوں کا تو ابھی تک علم بھی نہیں ہوا ہے، اس قدر فرق نکلتا ہے کہ ہم اس کی صحیح قوت کا تعین تک نہیں کرسکتے۔ اس کے علاوہ اس وقت تک ان جراثیمی مادّوں کو سیرم سے اس طرح علیحدہ نہیں کیا جاسکا ہے کہ کیمیائی طریق پر ہم کسی سیرم کے ان سے پاک ہونے کا حکم لگا سکیں۔"

انسائیکلو پیڈیا برٹینیکا کے اس اقتباس سے آپ کو معلوم ہوگیا ہوگا کہ ضد التوکسین کو جراثیمی مادّے سے حقیقتاً پاک صاف کیا ہی نہیں جاسکتا۔

مناعت فاعلہ کے تحت ہم تطعیم بالجدری یعنی چیچک کے ٹیکے پر تنقید کریں گے کہ اسی کو سب سے زیادہ عمومیت حاصل ہو اور مناعت مصطنعہ پیدا کرنے میں ویکسینی علاج میں یہی سب سے زیادہ قابل بھروسہ سمجھا جاتا ہے، اور مناعت منفعلہ کے تحت ہم ضد التوکسین خناق Diphtheria Anti-toxin یعنی مرض خناق کے اینٹی ٹوکسین پر نقد کریں گے کہ آج خناق کا سب سے اچھا اور قابل بھروسہ علاج اسی کو سمجھا جاتا ہے۔

ویسے تو دوسری بیماریوں کے خلاف بھی ویکسین اور اینٹی ٹوکسین کے ذریعہ مناعت مصطنعہ پیدا کرنے کا طریقہ اب چل پڑا ہے، مگر ان کے متعلق اچھے ایلوپیتھک ڈاکٹر قدرے محتاط ہیں اور انھیں اس عمومیت کے ساتھ استعمال نہیں کرتے جس طرح چیچک اور خناق کے ان دونوں ٹیکوں کو کرتے ہیں۔ چنانچہ تنقید کے لیے ہم نے انھی دونوں مثالی ٹیکوں کو لیا ہے کہ اگر ان کی افادیت مشتبہ ہو گئی تو دوسرے ٹیکوں کا تو پھر ذکر ہی کیا ہے۔ اس تنقید سے ہمیں یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ وہ زہریلے مادے جنھیں ہم تریاق سمجھ کر بلا تکلف مریضوں اور تن درستوں کے جسموں میں داخل کر دیتے ہیں اصل میں زہر ہی رہتے ہیں اور انسانیت کو بے پناہ نقصان پہنچا رہے ہیں

(۱) چیچک کا ٹیکا (Vaccination)

مصنوعی طور پر گائے میں چیچک پیدا کر کے اس کے زہریلے مادے کا ٹیکا لگانے کا نام "ویکسی نیشن" ہے۔ چیچک کے ٹیکے کو اس طریق پر ترقی دے کر جس نے پیش کیا ہے وہ ڈاکٹر جینر (Dr Jenner) کی شخصیت تھی[۱]۔ انگلستان سے شروع ہو کر ویکسی نیشن کا یہ طریقہ دوسرے ممالک میں بھی پھیل گیا اور اس کے ساتھ ہی جب انیسویں صدی میں چیچک کا زور بھی یورپ میں کم ہو گیا تو جینر کے شاگردوں نے کہنا شروع کر دیا کہ "ویکسی نیشن نے چیچک کا استیصال کر دیا۔" اب ہمیں دیکھنا یہ ہے کہ آیا واقعی ویکسی نیشن نے چیچک کا استیصال کر دیا۔ یا چیچک کا اب بھی وبائی صورت میں جگہ جگہ پھوٹ پڑنا محض ویکسی نیشن کے قدوم میمنت لزوم کی بدولت ہے؟

جرمن اعداد و شمار پر دوسرے ممالک کے مقابلے میں چوں کہ زیادہ بھروسہ کیا جاتا ہے۔ اس لیے اس ضمن میں کچھ باتیں ہم اسی ملک سے متعلق بیان کریں گے سنہ ۱۸۷۰ء میں جرمنی میں چیچک کا اتنا زور ہوا کہ دس لاکھ افراد اس مرض کی لپیٹ میں آ گئے، جن میں سے ۱۲۰۰۰۰ تو اس مرض کی نذر ہی ہو گئے یہ مخفی نہ رہے کہ مبتلا ہونے والوں میں سے ۹۶ فی صدی وہ لوگ تھے جنھیں ٹیکا لگا کر محفوظ کیا جا چکا تھا اور فقط چار فی صدی ایسے باقی رہ گئے تھے جو غیر محفوظ تھے۔ اس کا اثر وہاں کے مدبر اعلیٰ بسمارک پر یہ ہوا کہ اس نے سنہ ۱۸۸۸ء میں تمام جرمن ریاستوں کو ایک سرکلر کے ذریعہ متنبہ کیا کہ اکزیما، دادا اور اسی قبیل کے بہت سے عوارض کے لاحق ہونے کی ذمہ داری براہ راست ویکسی نیشن پر عاید ہوتی ہے نیز یہ کہ ابھی تک چیچک کے علاج کا مسئلہ ہمارے لیے عقدہ لاینحل ہے۔ اسی پیغام میں جرمنی کے مدبر اعلیٰ نے یہ بھی بتایا کہ "چیچک زدہ گائے کے زہریلے مادے پر جواب تک ہم تکیہ کیے بیٹھے تھے، اس کی حفاظتی افادیت محض ایک دھوکا اور فریب ثابت ہوئی" چنانچہ اس کے بعد سے اکثر جرمن حکومتوں نے اپنے ہاں قانون میں ترمیم کی اور جبری ٹیکے کا قانون منسوخ کیا۔ لیکن ویکسی نیشن کے حامی ہیں کہ اب بھی برابر اسی کی رٹ لگائے جا رہے ہیں کہ "آپ اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتے کہ جب سے ویکسی نیشن کا عام رواج ہوا ہے اسی وقت سے چیچک کا زور کم ہو گیا ہے"

بے شک یہ صحیح ہے کہ اب چیچک کا زور کم ہو گیا ہے لیکن اس کے ساتھ اور بہت سی بیماریوں کا زور بھی تو کم ہو گیا ہے۔ مثلاً طاعون، لنگڑا بخار، گردن توڑ بخار، سرخ بخار، زرد بخار اور ہیضہ وغیرہ وغیرہ۔ یہ بیماریاں بھی چیچک کی طرح ساری دنیا میں وبائی صورت میں پھیل چکی ہیں اور بڑی زبردست تباہی مچا چکی ہیں، پھر آخر یہ سب کی سب کس طرح ختم ہو گئیں؟ ان میں سے بعض کے ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں مگر انھیں اس قدر مقبولیت حاصل نہیں ہوئی ہے کہ وہ ہر شخص کے لیے لازمی قرار دیے دیے گئے ہوں، یا ان کا عام رواج ہو گیا ہو کہ آپ انھیں حجت میں پیش کر سکیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ ان بیماریوں کے زور گھٹنے کا سبب ویکسی نیشن

[۱] اصل یہ شخص حجام تھا جو ہاتھ پیروں کی مالش کے ذریعہ لوگوں کا علاج بھی کرتا تھا۔ ہمدرد صحت ماہ مئی سنہ ... کے صفحہ ۳۴ پر چیچک کے ٹیکے کی دریافت پر جو روشنی ڈالی گئی ہے، اس کا مطالعہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

نہ تھا، بلکہ حفظانِ صحت کے اصولوں کی عام تعلیم اور صابن، غسل اور جسمانی صفائی و ستھرائی کا عام طور پر رواج پا جانا تھا جس کی بدولت چیچک کا زور کم ہوا۔ ابھی کچھ زیادہ عرصے کی بات نہیں کہ ہوانا (جنوبی امریکا) جس زمانے میں سپین کے زیرِ اقتدار تھا وہاں زرد بخار کا اتنا زور ہوا کہ کسی طرح تھمنے ہی میں نہ آتا تھا۔ مگر جس وقت یہ شہر امریکیوں کے قبضے میں آیا تو دو ماہ کے اندر اندر انھوں نے اس گندے شہر کو ایسا پاک، صاف اور ستھرا بنا دیا کہ زرد بخار کا وہاں نام و نشان بھی باقی نہ رہا۔ حالاں کہ وہاں زرد بخار کا کوئی ویکسین موجود نہ تھا۔ معلوم نہیں ویکسی نیشن کے حامی اس کی کیا توجیہہ کریں گے!

اچھا تھوڑی دیر کے لیے اسے بھی چھوڑیے! ویکسی نیشن کے حامیوں سے ہم ایک اور سوال کرتے ہیں، وہ یہ کہ آخر سب بیماریوں میں چیچک ہی کیوں آج تک چلی جاری ہے؟ کہیں یہ تو نہیں ہے کہ ہم جو پیدا ہوتے ہی اپنے بچوں کے جسموں میں گوتھن سیتلا (Cowpox) کا زہریلا مادہ داخل کر دیتے ہیں۔ یہ سلسلہ اسی کے سبب سے آج تک چلا جا رہا ہے؟ اس طرف ہر شخص کا خیال جانا چاہیے اور جاتا ہے کہ دوسری تمام بیماریوں کا زور مہذب ملکوں میں اس قدر کم ہو گیا ہے کہ اب ان کا وجود و عدم وجود تقریباً برابر ہے مگر چیچک وہاں بھی ابھی تک سر نکالتی رہتی ہے۔ معلوم نہیں وہ لوگ اس کی کیا توجیہہ کریں گے، اگرچہ ہم تو اپنی جگہ یہی سمجھتے ہیں اور محققین کی تحقیق بھی اسی جانب ہماری رہنمائی کرتی ہے کہ اگر ویکسی نیشن کے ذریعہ انسانی خون میں خنازیری اور آتشکی مادوں کو ابھارا نہ جاتا تو چیچک بھی آج اسی طرح کم ہو جاتی جس طرح زرد و سرخ بخار وغیرہ۔ مگر خدا بھلا کرے چیچک کے اس جبری ٹیکے کا! آج ہماری قوم کی قوم اس زہریلے اور سمّی مادے کو اپنی جان کے ساتھ لیے پھرتی ہے کہ جہاں ذرا کوئی موقع پیدا ہوا اور پوری بستی کی بستی کو اس مرض کا تحفہ مل گیا۔

تحقیق کرنے پر معلوم ہوا کہ چیچک اور آتشکی مادوں میں کچھ بہت زیادہ فرق نہیں ہے۔ اگر انھیں ایک دادا کی اولاد کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ چنانچہ ایک جرمن معالج ڈاکٹر کُرد دل جو اپنے وقت کا ماہر تھا اور جس نے ویکسی نیشن کے مسئلہ پر کافی تحقیق کی ہے، لکھتا ہے:۔

"گوتھن سیتلا آتشکی تعدیہ ہے، مویشیوں کی کوئی مخصوص بیماری نہیں ہے۔ بلکہ ہوتا یہ ہے کہ اس کا تعدیہ آتشک زدہ انسان سے مویشیوں کے تھنوں کو لگ جاتا ہے جو انسان کے ہاتھوں سے مس ہو کر اس تعدیہ کو قبول کر لیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان مویشیوں میں جو چراگاہوں میں آزاد کھلے پھرتے ہیں اور جن کے تھنوں کو انسان ہاتھ نہیں لگاتا یہ بیماری کبھی سننے میں نہیں آئی۔ ویسے بھی غور کیجیے کہ اگر یہ بیماری مویشیوں ہی کے لیے مختص ہوتی تو پھر گائے ہی بے چاری نے کیا قصور کیا ہے کہ اس کو تو ہو جائے اور بیل کو نہ ہو۔"

امریکا کے ایک اور مشہور محقق ڈاکٹر لنڈلر (Lindblar) نے بھی اسی ضمن میں اپنی کتاب "قدرتی علاج" میں لکھا ہے کہ:

"تن درست بچوں اور بالغوں میں چیچک کے ٹیکے کے بعد بہت سی ایسی علامات ظاہر ہوتی ہیں جن میں اور آتشکی علامات میں آپ کوئی فرق نہیں کر سکتے۔ مثلاً خاص قسم کے زخم اور اکزیمی پھنسیاں، بغلی اور دوسرے لمفاوی غدود کا سوجھ جانا۔ عورتوں اور لڑکیوں کے پستانوں کے غدود کا جوان ہونے کے بعد لاغر و سوکھ جانا وغیرہ وغیرہ"

آگے چل کر یہی ڈاکٹر لکھتا ہے کہ:۔

"ہمارے ملک میں عام طور پر پستانوں اور سینے کی بالیدگی و نشوونما صحیح معیارِ مطلوب کے مطابق نہیں ہو رہی۔ کیوں؟ ویکسی نیشن کے حامیوں نے کبھی معاملے کے اس پہلو پر بھی غور کیا کہ آخر وہ کیا اسباب ہیں جن کی بنا پر ہمارے ملک میں یہ صورتِ حال اس قدر زور پکڑ گئی ہے؟ سینکڑوں تجارتی کمپنیاں محض اسی ایک غرض کے لیے قائم ہو گئیں کہ عورتوں کی اس کمزوری اور نقص کو رفع کیا جائے۔ ایک چھوٹی سی فرم کا حال لکھتا ہوں جس نے 'بسٹ' کی نشوونما اور بالیدگی کا کام شروع کیا، اور ایک سال کی قلیل مدت میں ۲۵۰۰ پونڈ سے لے کر

"... ۵ پونڈ سالانہ تک صرف اسی ایک مد میں کمایا۔ وہ دس ہزار سے زیادہ عورتوں کی سرپرستی کر رہی تھی اور ان کے پستان کو نشو و نما دینے کی تدبیریں اور علاج بتاتی تھی۔"

یہ تعداد تو صرف ایک چھوٹی سی فرم کی بتائی ہے۔ ہمارے ملک میں سینکڑوں اس سے بھی بہت بڑی بڑی کمپنیاں یہی کاروبار بڑے پیمانے پر کر رہی ہیں اور سب کی سب خوب ترقی پر ہیں۔"

ابھی کچھ سال ہوئے سکاٹ لینڈ کے کسی حصہ میں چیچک سے ملتی جلتی ایک بیماری بھیڑوں میں پھوٹ پڑی۔ حفظ ماتقدم کے طور پر بھیڑوں کے چیچک کا ٹیکا لگا دیا گیا شروع میں تو کچھ پتہ نہیں چلا، لیکن کچھ سال بعد دیکھا گیا کہ جن بھیڑوں کے ٹیکا لگایا گیا تھا ان کی بہت بڑی تعداد اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی قابلیت سے محروم ہو گئی۔ ٹیکے کا سلسلہ جو کافی رواج پا گیا تھا بند کرتے ہی کچھ سال بعد وہ سب کی سب ٹھیک ہو گئیں۔ کیا ان واقعات سے ہم یہ نتیجہ نکالنے میں حق بجانب نہیں ہیں کہ ہمارے ملک کی عورتوں میں دودھ پلانے کی قابلیت کے کم ہو جانے کا سبب چیچک اور دوسری بیماریوں کے ٹیکے ہی ہیں؟

۲ ضد التوکسین خناق:—

(Diputheria Anti-toxin) امریکا انگلستان اور دوسرے ممالک میں یہ ضد التوکسین ابھی تک بہت مقبول ہے لیکن جرمنی میں جہاں سے یہ شروع ہوا تھا اب اس کی قدر باقی نہیں رہی۔ بہت سے معالجین نے اس کا استعمال ترک کر دیا، اس لیے کہ ان کی نظر میں اس کی معالجاتی افادیت مشتبہ ہو چکی ہے۔ نیز ان کی تحقیق کے مطابق اس سیرمی علاج کے اثرات مابعد نہایت تباہ کن ثابت ہوتے ہیں۔

ضد التوکسین خناق کے اثرات مابعد کے سلسلہ میں ڈاکٹر لینڈلار لکھتا ہے:۔ "یہ ضد التوکسین خود ایک خوف ناک زہر ہونے کی وجہ سے اکثر فالج اور حرکت قلب بند ہو جانے کے سبب موت کا باعث ہو جاتا ہے۔" ڈاکٹر موصوف کا تجربہ یہ ہے کہ "خناق کے وہ مریض جن کا علاج ضد التوکسین خناق سے کیا جاتا ہے اکثر صحت یاب ہو جانے کے بعد یا تو فالج میں مبتلا ہو جاتے ہیں یا ان کی حرکت قلب بند ہو جاتی ہے۔ یا پھر کسی نہ کسی ایسے مزمن مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو انھیں عمر بھر کے لیے محتاج کر کے رکھ دیتا ہے۔" اس کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ "وہ مریض جن کا علاج ضد التوکسین سے نہیں کیا جاتا، بلکہ ایسے طریقے سے کیا جاتا ہے جو نہ صرف یہ کہ علامات مرض دبانے والا نہیں ہوتا، بلکہ سمیت مرض کو خارج کرنے والا ہوتا ہے تو اس صورت میں صحت یافتہ مریضوں پر کسی قسم کے اثرات مابعد نہیں پڑتے۔" اس لیے کہ یہ صحیح علاج طبیعت کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ وہ نظام جسمانی سے سمیت کو اچھی طرح خارج کر سکے۔ اس کے برعکس ضد التوکسین علامات مرض کو ایک مرتبہ ہی دبا دیتا ہے اور اس طرح طبیعت مادہ کو خارج نہیں کر سکتی۔ یہی وجہ ہے کہ بعد میں وہی اندرونی سمیت مزید تکالیف کا باعث بن جاتی ہے۔

آگے چل کر وہ اپنے بیانات کے ثبوت میں مندرجہ ذیل واقعات پیش کرتا ہے۔—

"میرے قبضے میں اپنے ملک کے مختلف شہروں کے اخبارات کے تراشے موجود ہیں جن میں صاف لکھا ہے کہ فلاں ابن فلاں جو بالکل تن درست تھا محض اس وجہ سے مر گیا کہ اُسے خناق سے محفوظ کرنے کے لیے ضد التوکسین خناق کا انجکشن لگایا گیا اس نوعیت کی بہت سی وارداتیں جرمنی میں ہو چکی ہیں جن کی وجہ سے سارے ملک میں سنسنی پھیل گئی۔ ڈاکٹر رابرٹ لینگرہینس (Dr Robert Langerhans) سپرنٹنڈنٹ موبٹ ہسپتال برلن جو علاج ضد التوکسین خناق کا زبردست حامی تھا اور جو جرمن دارالخلافے کی میونسپل گورنمنٹ کی اس کمیٹی کا ممبر بھی تھا جس کے سپرد یہ کام ہوا تھا کہ وہ ضد التوکسین خناق کی تاثیرات کے متعلق تحقیقات کرے چنانچہ اپنی تحقیق کے نتیجے میں اس نے برلن شہر میں مرض خناق کے ضد التوکسین کی مفت تقسیم کرنے کی سفارش کی۔

قدرت کی ستم ظریفی دیکھیے کہ ڈاکٹر

موصوف کی اس تحقیق کو ابھی کچھ زیادہ عرصہ نہیں ہوا تھا کہ ان کا خانساماں اچانک گلے کی شدید تکلیف میں مبتلا ہو گیا اور وہ ہسپتال پہنچا دیا گیا۔ خیال یہ تھا کہ خانساماں کو مرض خناق لاحق ہو گیا ہے۔ چنانچہ اسی بنا پر ڈاکٹر نے بطور احتیاط اپنے ڈیڑھ سالہ بچے کو خناق کے تعدیہ سے بچانے کے لیے ضد التوکسین کا ایک انجکشن لگا دیا۔ تھوڑی دیر نہیں گزری ہو گی کہ اس بچے کے خون میں سمیت پیدا ہو گئی اور وہ حرکت قلب بند ہو جانے کی وجہ سے مر گیا۔ ڈاکٹر نے جس وقت اخبار میں اپنے بچے کی موت کا اعلان کیا تو اس کے ساتھ یہ بھی واضح طور پر لکھ دیا کہ اس کا چھوٹا بچہ ضد التوکسین خناق کے ایک انجکشن کے بعد ہی جو اسے تحفظ کے لیے دیا تھا، موت کی آغوش میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے جا سویا۔

اسی قسم کا ایک کیس برلن کے ایک ممتاز معالج ڈاکٹر پسٹر (Dr Pistor) کا ہے۔ اس کی چھوٹی بچی کے گلے میں معمولی سی التہابی کیفیت ہو گئی تھی۔ اس نے بچی کو ضد التوکسین خناق کا ایک انجکشن لگا دیا جس کے بعد وہ بچی شدید اور مزمن تکالیف میں مبتلا ہو گئی۔

ڈاکٹر ولیم اوسلر (Dr William Osler) نے اپنی کتاب "پریکٹس آف میڈیسن" کے صفحہ ۱۵۰ پر مرض خناق کے اثرات مابعد بیان کیے ہیں، ان سے بھی ڈاکٹر لینڈلار کے بیان کی تائید ہوتی ہے۔ اگرچہ ڈاکٹر اوسلر نے انھیں کچھ اس انداز سے بیان کیا ہے جیسے ان اثرات سے قدرتی طور پر ہر خناق کے مریض کو دوچار ہونا پڑتا ہے۔ وہ لکھتا ہے:-

> فالج کو خناق کے اثرات مابعد میں سب سے زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ یہی اثر اس مرض کا جراثیمی مادہ جانوروں میں انجکشن کے ذریعہ داخل کر کے مصنوعی طور پر بھی پیدا کیا جا سکتا ہے۔ بہرحال جو کچھ بھی ہو، یہ اسی بیماری کا طبعی اثر ہے۔ انتہائی حالت مرض میں یا نزاعی حالت کے دوران میں اس وقت جب کہ بظاہر صحت حاصل ہو چکی ہو، حرکت قلب بند ہو کر موت واقع ہو جانے کے واقعات بھی کچھ کم نہیں ہیں۔"

ڈاکٹر اوسلر خناق کے ان اثرات مابعد کو "پر اسرار عقبۃ المرض" Mysterious Sequelae کی اصطلاح میں لپیٹ کر اس سارے معاملے کو کچھ اس انداز سے ختم کر دیتا ہے کہ خناق کے مریض میں یہ صورتیں قدرتی طور پر پیدا ہو جاتی ہیں۔ اب ہمارا یا کسی کا اس میں کیا قصور ہے؟ مگر ڈاکٹر لینڈلار کے جو اقتباسات ہم نے نقل کیے ہیں جب ہم ان کی روشنی میں ڈاکٹر اوسلر کے اس پر اسرار عقبۃ المرض کو دیکھتے ہیں تو ہمیں اس عقبۃ المرض کے حل کرنے میں کوئی اشکال واقع نہیں ہوتا، اس لیے کہ یہ بات تو قطعی یقینی ہے کہ محض گلے کی، کبھی اس قدر خطرناک صورت حال نہیں ہو کہ اس کے اثرات سے ایک شخص پر فالج کا اثر ہو جائے یا وہ حرکت قلب بند ہو جانے سے مر جائے۔ البتہ ضد التوکسین خناق کے بارے میں ہم یہ یقینی طور پر جانتے ہیں کہ اس کے انجکشن کے ذریعے یہ دونوں حالتیں ایک شخص میں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ڈاکٹر اوسلر کے تجربے میں جو مریض آئے ہیں، ان کے متعلق یہ تقریباً یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ ان میں کہ ہر شخص کو خناق کے معمولی سے شبہہ پر ضد التوکسین کا انجکشن دیا گیا ہو گا اور بعض حالات میں تو محض حفظ ماتقدم کے طور پر تحریز (Immunization) کے لیے تن درست آدمیوں کو اس کا انجکشن لگایا گیا ہو گا۔ اس لیے اس صورت میں اس کا قوی امکان ہے کہ یہ مابعدی اثرات محض گلے کی تکلیف سے نہیں پیدا ہوئے بلکہ اس زہریلے ضد التوکسین کے نتیجے میں پیدا ہوئے تھے۔

خود ہمارے اپنے مطب میں بہت سے ایسے الجھے ہوئے مریضوں سے سابقہ پڑا ہے جن کی تکلیفوں کا آغاز ہی ضد التوکسین خناق کے انجکشن کے بعد سے شروع ہوا تھا۔ ان میں سے ایسے مریضوں کی تعداد بھی کچھ کم نہ تھی جن میں خبط الحواس اور حمق پیدا ہو گیا تھا اور بعض بچے اور بڑے تو ایسے بھی تھے جن پر ہلکا سا فالج کا اثر اب بھی پایا جاتا تھا اور بعض عصبی نوعیت کے ایسے سخت عارضے لگے ہوئے تھے جو انھیں ہلاکت کی طرف لیے جا رہے تھے۔

(باقی صفحہ ۲۷ پر دیکھیے)

ہماری غذائیں

پھلوں، ترکاریوں، خشک میووں اور اناجوں کی تاثیرات

(۳)

انگور

از حکیم اقبال حسین، ایم۔ اے، دہلی

زمانۂ قدیم سے انگور کا شمار بہترین پھلوں میں کیا جاتا ہے۔ اسے تازہ تو استعمال کیا ہی جاتا ہے، مگر خشک کیا ہوا انگور بھی بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ تازے انگور کے متعلق تحقیق یہ ہے کہ وہ ٹھنڈا، ملین، مسکن اور مدر ہوتا ہے اور بعض اطبّا تو بہت سی بیماریوں کا علاج محض انگور ہی سے کرتے ہیں، اس طرح کہ مریض اس علاقے میں بھیج دیا جاتا ہے جہاں انگور کے باغات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ شروع میں مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ انگور کے کسی باغ میں جا کر ہر پانچ منٹ میں ایک انگور کے حساب سے ایک دن میں اتنے گھنٹے تک برابر کھاتا رہے۔ اس کے انگوروں کی مقدار خوراک ایک پاؤنڈ سے لے کر آٹھ پاؤنڈ یومیہ تک بڑھا دی جاتی ہے، مگر اس تدریجی رعایت کے ساتھ کہ مریض کو اس پھل سے نفرت نہ ہو جائے۔ ایک آدھ ماہ بعد کچھ ہلکی اور زود ہضم غذائیں بھی دی جانے لگتی ہیں۔ اس صورت میں انگوروں کا استعمال دونوں وقت کھانے سے پون گھنٹے پہلے کیا جاتا ہے۔ اس "انگوری علاج" کا کورس ایک ماہ سے لے کر تین ماہ تک دیا جا سکتا ہے۔ یہ علاج پرانے قبض، گھلا دینے والے امراض مثلاً سِل، دق، مزمن پیچش کے اثرات سے تسکات اسہال، قلب کی بیماریوں، معدے اور آنتوں کے نزلے، قصبی ناسوں کا ورم جس کی وجہ سے سانس دقت سے آتا ہے، خنازیر، تلی بڑھ جانا، ورم رحم و مثانہ، نقرس، سوء ہضمی، منا پا اور شکمی غلبۂ خون (جو عام طور پر پُرخوری اور ورزش نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے) کے لیے نہایت نفع بخش ثابت ہوا ہے۔ دوران علاج میں تازہ ہوا اور حفظان صحت کے دوسرے اصولوں کی پابندی تو بہرحال ہر مریض کے

بقیہ مضمون صفحہ ۲۶:-

اگر انسان میں ضبط نفس ہو اور وہ اپنی جان کی اہمیت بھی سمجھتا ہو تو معدے کا فرحہ تو اس کے لیے ہلاکت کے بجائے درازیٔ عمر کا باعث ہو سکتا ہے۔ ایسے شخص کے لیے یہ کسی طرح ممکن نہیں ہے کہ وہ اس صورت میں کبھی بھی زیادہ کھانے کی ہمت کرے بلکہ وہ تو وقتاً فوقتاً حسب ضرورت ایک دو روز کا فاقہ کرتا رہے گا جو اس کی بحالی صحت کا سب سے بڑا ضمانت دار ہوگا۔

یہ بیان جو آئے دن ہمارے کانوں میں پڑتا رہتا ہے کہ "ہمیں اپنی قوت کو برقرار رکھنے کے لیے برابر کھاتے رہنا چاہیے" جہاں تک دن میں تین مرتبہ کھانے کا تعلق ہے ایک زبردست مبالغہ پر مبنی ہے۔ میں اکثر فاقے کرتا رہتا ہوں، اور ہفتہ میں ایک روز کا فاقہ تو میرے معمول میں داخل ہے۔ ایک مرتبہ میں نے سات روز کا فاقہ کیا اور یہ معلوم کر کے آپ کو تعجب ہوگا کہ اس مرتبہ سو پاؤنڈ کا ڈمبل محض ایک ہاتھ کی قوت سے اپنے سر سے اوپر اٹھا سکا۔ اس لیے ہفتہ میں ایک آدھ وقت کا کھانا چھوڑنے سے آپ لوگ ڈریے نہیں اور اگر آپ بیٹھے رہنے کے عادی ہیں تو اس کا التزام کیجیے کہ آپ ٹھوس غذا کم کھائیں اور سیال چیزیں زیادہ استعمال کریں مگر سوڈا واٹر یا تحریک پہنچانے والے سیال مثلاً چائے اور قہوہ وغیرہ کا زیادہ استعمال کسی طرح مناسب نہیں، اور الکحل کے مرکب سیال کے استعمال کو تو قطعی ممنوع سمجھیے خواہ اس میں الکحل کم سے کم مقدار میں کیوں نہ پایا جاتا ہو۔

لیے لازمی ہے۔

انگور کا رس گھریلو دوا کے طور پر نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اسے حسب ذیل طریق پر نکال کر بوتلوں میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ اچھے قسم کے ایسے انگور لیے جائیں جو نہ کچے ہوں اور نہ زیادہ پکے ہوئے ہوں۔ انھیں صاف کپڑے میں ڈال کر ہاتھ سے یا رس نکالنے کی دستی مشین میں دبا کر رس نکال لیا جائے۔ اس رس کو کسی برتن میں لے کر بھاپ نکلتے ہوئے گرم پانی کی حدت سے گرم کیا جائے جب وہ خوب گرم ہو جائے تو اسے چوبیس گھنٹے اسی برتن میں رکھ کر چھوڑ دیا جائے۔ اس کے بعد جب اس کی گاد وغیرہ بیٹھ جائے تو اسے پہلے نتھار لیا جائے پھر اس نتھرے ہوئے رس کو فلالین یا کسی اونی کپڑے کی کئی تہوں میں سے گزارا جائے تاکہ اس میں میل کچیل کا شائبہ تک باقی نہ رہے۔ اس کے بعد اسے بوتلوں میں بھر لیا جائے اس طرح کہ بوتل ایک ڈیڑھ انچ خالی رہے۔ کارک لگانے سے پہلے ان بوتلوں کو ایک بڑے پانی بھرے ہوئے برتن میں اس طرح رکھ دیا جائے کہ ان کا منہ پانی سے باہر رہے اور بوتلوں کا تلا بھی اس برتن کے پیندے سے نہ چھوئے، ذرا سا اوپر اٹھا رہے۔ پھر اس پانی بھرے برتن کے نیچے آگ جلا دیجیے۔ اور آہستہ آہستہ پانی کو گرم ہونے دیجیے یہاں تک کہ وہ اُبلنے کے قریب پہنچ جائے۔ اس وقت بوتلوں کو پانی سے باہر نکال کر فوراً کارک لگا دیا جائے۔ اس طریق پر تیار کیا ہوا انگور کا رس ہمیشہ تازہ اور غیر معیّن مدت تک قابلِ استعمال رہے گا۔

بچوں کے دانت نکلنے کے دوران میں جو قبض اور اس کی وجہ سے جو ان کو تشنجی دورے پڑتے ہیں اس کے لیے یہ انگوری رس بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔ جن بچوں کو پیاس ہو جاتی ہے اور جن کے منھ اور حلق میں چھوٹے چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں ان کے لیے بھی یہ رس غایت درجہ نفع بخش ثابت ہوا ہے۔ بچوں کے لیے اس کی مقدار خوراک ایک چائے کے چمچہ سے زیادہ نہیں ہے۔ صبح اور شام دونوں وقت پلانا چاہیے۔

بڑوں کو عسر البول (تکلیف سے قطرہ قطرہ پیشاب آنا)، جریانِ خون، ضعفِ گردہ، سخت زکامی کیفیت و بخار اور ان سب عوارض میں جن میں انگوری علاج لیا جا سکتا ہے یہ انگوری رس مفید و نفع بخش ثابت ہوا ہے۔

خشک کیے ہوئے انگور بھی جنھیں منقےٰ کہتے ہیں بہت سے عوارض میں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔ وجع مفاصل کے مریضوں کو ہوشیار معالجین ہمیشہ یہی مشورہ دیتے تھے کہ "منقےٰ کھاؤ، بہت جلد ٹھیک ہو جاؤ گے" قبض خواہ کیسا ہی ہو اس کے لیے منقےٰ کا آب زلال اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ منقےٰ کے پندرہ بیس دانے چوبیس یا اڑتالیس گھنٹے ایک گلاس پانی میں بھگو دیے جائیں اور صبح کے وقت نہار منھ ان کا پانی نتھار کر پی لیا جائے اور بھیگا ہوا منقےٰ کھا لیا جائے۔ یہ خیال رہے کہ منقے کے بیج نہ کھائے جائیں۔ دس پندرہ روز کے استعمال ہی میں قبض جاتا رہے گا اور آنتوں کی طبعی حرکت بحال ہو کر خود بخود اجابت ہونے لگے گی۔

وہ لوگ جو دُبلے پتلے ہیں اور جن کا جسم اچھی غذا سے بھی فائدہ نہیں اُٹھاتا ہے ان کے لیے منقےٰ کا استعمال نہایت مفید ہے۔ انھیں چاہیے کہ انھیں غذا کے طور پر استعمال کریں۔ اس صورت میں ایک پاؤنڈ منقےٰ سے کم روزانہ نہ کھائی جائے۔ مگر اس طرح کہ ایک وقت میں دو تولہ یا ایک اونس سے زیادہ نہ ہو۔

گُردے و مثانے کی پتھری اور جگر و گردے کے دوسرے عوارض کے لیے انگور کی بیل کے پتوں کا جوشاندہ نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک تولہ انگور کی بیل کے پتوں کو تین چھٹانک پانی میں ڈال کر اتنا جوش دیا جائے کہ وہ ایک چھٹانک رہ جائے۔ پھر اسے چھان کر اور بقدرِ ضرورت قند یا مصری ملا کر پی لیا جائے۔

آپ بیتی

از لی نسان

میرے نصیبۃ الرحم میں چھ سال سے خرابی تھی، باوجود مسلسل علاج و معالجہ کے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آخرکار ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر حکم لگا دیا کہ میرے ہاں بچہ پیدا نہیں ہو سکتا۔ یہ سن کر مجھے پریشانی لاحق ہوئی اور میں نے ایک مرتبہ پھر اپنے علاج کے سلسلے میں چاروں طرف ہاتھ پاؤں مارے مگر افسوس کہ ڈاکٹروں کے ہاں میرے لیے سوائے ناامیدی و مایوسی کے کچھ نہ تھا۔ آخر تنگ آ کر میں نے علاج کی تمام کوششیں ترک کر دیں اور اپنے آپ کو قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا۔ علاج چھوڑے ہوئے ابھی بہت زیادہ عرصہ نہیں ہوا تھا کہ مجھے کچھ امید کی جھلک نظر آئی۔ میں فوراً ڈاکٹر کے پاس پہنچی اور اپنا طبی معائنہ کرایا۔ ڈاکٹر نے امتحان کے بعد مجھے حاملہ ہونے کی خوش خبری سنائی۔ یہ سنتے ہی میری خوشی کی انتہا نہ رہی بلکہ میرے خاوند نے پہلی مرتبہ سنا تو انھیں یقین نہ آیا۔

ڈاکٹر نے کہا، "اگر آپ واقعی صحیح و سالم بچے کی خواہش مند ہیں تو آپ کو چاہیے کہ کم سے کم جسمانی مشقت کریں اور چلیں پھریں بھی کم اور ہر پندرھویں روز مجھے آ کر دکھا جائیں۔"

میں نے ڈاکٹر کے مشورہ پر دو ماہ تک تو برابر عمل کیا مگر کام کاج نہ کرنے اور زیادہ آرام کرنے سے میری طبیعت گری گری رہنے لگی۔ میں محسوس کرتی تھی کہ یہ سستی اور غیر معمولی آرام کوئی فائدہ نہیں پہنچا رہا، مگر کیا کرتی ڈاکٹر کا مشورہ تھا۔ اسی دوران میں میری نظر سے ایک مضمون گزرا جس میں ایک حاملہ عورت کا ذکر تھا جس نے ابتدائے وضع حمل تک ایک مرتبہ بھی ڈاکٹر کو نہیں دکھایا تھا، اس کے متعلق یہ بھی لکھا تھا کہ وہ گھر کے سب کام کاج کرتی تھی اور اس کے باوجود اسے کوئی شکایت نہیں ہوئی بلکہ اس کے ہاں نہایت آسانی کے ساتھ بچہ پیدا ہو گیا۔ اُس کا حال پڑھ کر میں نے اپنی کیفیت پر غور کیا تو مجھے اپنے متعلق بھی ڈاکٹر کا یہ مشورہ صحیح نہیں معلوم ہوا جو اس نے ضرورت سے زیادہ آرام کرنے کے سلسلے میں دیا تھا۔ چنانچہ میں نے اسی روز سے کام کاج کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ البتہ ڈاکٹر کے دکھانے میں چوں کہ کوئی حرج نہ تھا، اس لیے ڈاکٹر کے اس مشورہ پر میں برابر عمل کرتی رہی تاکہ اگر واقعی نقصان پہنچ رہا ہو تو وہ مجھے بروقت آگاہ کر دے۔ میں نے ڈاکٹر سے اپنے کام کرنے کے ارادہ کا کوئی ذکر نہیں کیا۔ البتہ اپنے خاوند کو ہموار کر کے انھیں اپنا ہم خیال بنا لیا۔

گھر کا کام کاج تو مجھے کچھ زیادہ نہیں کرنا پڑتا تھا۔ اس لیے میں نے اپنے لیے باغبانی کا کام تجویز کیا اور اپنے مکان کے صحن میں پھاوڑے سے کھود کر کچھ کیاریاں بنانی شروع کیں۔ اور ان میں گلاب کے پودے لگانے کی تجویز کی۔ اتفاق سے ہمارے پڑوس میں ایک صاحب کے ہاں گلاب کے بڑے اچھے اچھے پودے تھے۔ اُنھوں نے مجھے گلاب اور دوسرے پھولوں کی بہت سی قلمیں دیں۔ اگلے صحن سے فارغ ہو کر اب میں نے مکان کے پچھلے حصہ کی طرف توجہ کی۔ وہ حصہ صحن بالکل بنجر پڑا تھا۔ اس پر بھی کئی روز تک پھاوڑے چلائے، زمین گوڈی اور کھاد دے کر زمین کو از سر نو تیار کیا۔ اس حصہ میں میں نے گھاس لگائی جو ایک، ڈیڑھ ماہ بعد مخمل کی مانند ہو گئی۔

میری خوش دامن کا مکان بھی قریب تھا، وہ جب مجھے اتنا سخت قسم کا کام کرتے دیکھتیں تو بہت ناراض ہوتیں۔ مجھ سے تو کچھ نہ کہتیں، مگر میرے خاوند کو ڈانٹتیں کہ یہ بے وقوف لڑکی اپنی حماقتوں سے بچے کو ضائع کر دے گی۔ میرے خاوند پر آخر کب تک اثر نہ ہوتا۔ وہ بھی میری ان مشقتوں کو دیکھ کر گھبرا اٹھے اور مجھے ان کاموں سے منع کیا۔ میں نے ان سے کہا کہ میں تمھارے ساتھ ہر پندرھویں روز ڈاکٹر کو دکھانے جاتی ہوں اگر کوئی نقصان ہوتا تو وہ ضرور ٹوکتا۔ بہر حال کسی نہ کسی طرح میں نے انھیں خاموش کر دیا۔ مگر پھر بھی وہ اپنی والدہ کی باتوں کا کچھ نہ کچھ اثر لیتے ہی رہے۔ چنانچہ اُنھوں نے مجھے مشقت سے روکنے کا یہ طریقہ نکالا کہ وہ میرے ساتھ شریک ہو کر کام کرنے لگتے اور اس طرح گویا وہ بہت سا کام خود کر دیتے اور تھوڑا کام میرے حصہ میں آتا۔ میں پھر نئے نئے کام پیدا کرتی اور ان میں مشغول ہو جاتی۔ اب مجھے ۶ ماہ ہو چکے تھے اور میری ساس نے مجھے سارے محلے میں بدنام کر دیا۔ وہ کہتی تھیں کہ یہ لڑکی نہایت خودسر ہے کسی کی سنتی ہی نہ

جب بچہ نہیں ہوتا تھا تو اللہ سے رو رو کر دعائیں مانگتی تھی۔ اب اللہ آمین کرکے استقرار ہوا ہے تو بچے کے ضائع کرنے کی فکر میں لگی ہوئی ہے۔"

ایک دن میں مشین سے گھاس کاٹ رہی تھی کہ میرے خاوند نے مجھ سے آکر وہ کام لے لیا اور وہ خود کرنے لگے۔ میں کمرے میں آکر شیشوں کی صفائی میں لگ گئی۔ میں سیڑھی پر چڑھی ہوئی یہ کام کر رہی تھی کہ ہماری ایک پڑوسن نے دیکھ لیا۔ وہ بھاگی ہوئی میرے پاس آئی اور اس نے کہا "ان دنوں میں تم یہ کیا خطرناک کام کر رہی ہو! اگر ذرا سا پاؤں پھسل جائے تو ایک سکنڈ میں نہ صرف یہ کہ بچہ ضائع ہو جائے گا بلکہ تمھاری جان کے بھی لالے پڑ جائیں گے۔"

یہ سنتے ہی میں اس وقت تو چپ چاپ سیڑھی سے اتر گئی اور کام چھوڑ دیا۔ اتنی دیر میں میرے خاوند گھاس کاٹ کر آچکے تھے۔ انھوں نے شیشوں کی صفائی کا کام بھی خود ہی کر دیا۔ نہ معلوم مجھ میں کس قسم کا نڈرپن اور اپنے اوپر اعتماد پیدا ہو گیا تھا کہ میں اس پڑوسن کے کہنے سے بالکل بھی نہیں ڈری، بلکہ محض اس کے ٹوکنے سے اتر گئی۔ ایک ہفتہ بعد میں مشین سے گھاس کاٹ رہی تھی کہ اسی پڑوسن نے مجھے دور سے دیکھا اور گردن ہلائی کہ یہ عورت کسی نہ کسی دن مر کر رہے گی۔ وہ میرے پاس پھر دوبارہ نہیں آئی، مگر ساس سے برابر شکایت کرتی رہی۔ آخر دنوں میں تو میری ساس بھی میری مخالف نہ رہی تھیں۔ اس لیے کہ جب انھوں نے دیکھا کہ کام کاج کرنے سے اسے نقصان کے بجائے فائدہ ہو رہا ہے تو پھر انھوں نے بھی میرے خاوند سے شکایت کرنی چھوڑ دی۔ بلکہ وہ خود بھی کبھی کبھی میرے ساتھ کام میں لگ جاتی تھیں۔ میں ان کاموں کے علاوہ شام کو روزانہ تفریح کو بھی نکلتی تھی۔ خدا کا فضل ہے ان نو ماہ میں ایک مرتبہ بھی تو میری طبیعت خراب نہیں ہوئی۔ مرغن غذاؤں کے علاوہ میں تقریباً ہر چیز کھاتی تھی۔ البتہ میں کھاتی بہت ہی کم تھی۔ مگر پھر بھی کسی قسم کی کوئی کمزوری محسوس نہ ہوتی تھی۔

بچہ ہونے سے ایک ہفتہ پہلے سے مجھے تھوڑا تھوڑا سا درد ہونے لگا تھا۔ جو تھوڑی دیر رہ کر غائب ہو جاتا۔ ایک رات جب دو تین گھنٹے درد کو ہو گئے تو میں اسی وقت ہسپتال چلی گئی۔ صبح ۶ بجے تک میرے ہاں جیتی جاگتی لڑکی ہو گئی تھی۔ بچی نہایت تن درست تھی۔ تولی گئی تو اس کا وزن ۷½ پاؤنڈ نکلا۔ اس پر چربی زیادہ نہیں تھی۔ بلکہ ویسے ہی اتنی ٹھوس تھی کہ چٹان کی طرح مضبوط معلوم ہوتی تھی۔

میں جہاں تک ہو سکتا ہے اُسے مٹھائی سے دور رکھتی ہوں۔ وہ خراب اور بگڑی ہوئی بچی نہیں ہے جو ذرا ذرا سی بات پر روئے اور چیخیں مارے۔ وہ بھوک پیاس لگنے پر روتی ہے یا جب کبھی وہ گیلی ہو جاتی ہے تو بھی روتی ہے۔

بچہ ہونے کے پانچ گھنٹے بعد میرے جسم میں درد باقی نہ رہا تھا۔ مجھے یقین ہے کہ اگر میں دوران حمل میں کام نہ کرتی رہتی تو مجھے وضع حمل میں بھی غیر معمولی تکلیف ہوتی اور اس کے بعد مجھے کئی روز تک درد سے چھٹکارا نہ ملتا۔ چنانچہ دوسرے ہی روز میں اٹھ کر بیٹھ گئی تھی۔ چھٹے روز ہسپتال سے گھر آگئی تھی اور گھر آنے کے ایک ہفتہ بعد حسب معمول گھر کے کام کاج میں لگ گئی تھی۔ گویا وضع حمل کے دو ہفتہ بعد میں گھر کے سب کام کرنے لگی تھی اور میری ٹانگوں میں دوسری عورتوں کی طرح نہ کمزوری تھی نہ لڑکھڑاہٹ۔

دورانِ حمل میں میرا وزن ۲۶ پاؤنڈ بڑھا۔ میرا نارمل وزن ۱۲۹ پاؤنڈ ہے اور میرا قد ۵ فٹ ۳ انچ ہے۔ اگر خدا نے مجھے اور بچے دیے تو میں اس وقت بھی اسی طرح کام کروں گی۔ اس مرتبہ تو ڈاکٹر کے ہاں بھی برابر جاتی رہی تھی۔ آئندہ سے ڈاکٹر کو بھی کبھی نہیں دکھاؤں گی، اس لیے کہ مجھے یقین ہے کہ دوران حمل میں مجھے ڈاکٹر کی ضرورت ہی پیش نہیں آئے گی۔

(ماخوذ از فزیکل کلچر)

ضروری اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری .... ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش:-
مینیجر ہمدرد صحت، دہلی

بڑھاپا کس طرح روکا جا سکتا ہے؟

از "ادارہ"

میر انیس کی ایک رباعی کے دو مشہور مصرعے ہیں

جو آکے نہ جائے وہ بڑھاپا دیکھا
جو جاکے نہ آئے وہ جوانی دیکھی

یہ صحیح ہے کہ عام حالات جو اب تک مشاہدے میں آئے ہیں وہ یہی ہیں کہ بڑھاپا جب آجاتا ہے تو پھر جاتا نہیں اور جوانی جب چلی جاتی ہے تو پھر واپس نہیں آتی۔ شعراء نے تو شباب و جوانی کی مدّت کو اس قدر مختصر قرار دیا ہے کہ بجلی کی طرح ایک چمک کا وقفہ اس کے برابر بتلایا گیا ہے۔

نہ جانے برق کی چشمک تھی یا شرر کی لپک
ذرا جو آنکھ جھپک کر کھلی شباب نہ تھا

لیکن طب اور سائنس کے جدید نظریات اس سے مختلف ہیں اگر لفظی طور پر نہیں تو کم از کم معنوی طور پر جوانی کو واپس لانے یعنی اعادۂ شباب کی پوری کوشش کی گئی ہے اور کی جا رہی ہے اور جدید تحقیقات کا ایک اہم ترین میدان اس کام کے لیے مخصوص کر دیا گیا ہے۔ لیکن یہ مسئلہ ہے بوڑھوں کو جوان بنانے کا، اسی سے ملتا جلتا بلکہ اسی کی ایک شاخ یہ سوال بھی ہے کہ خود بڑھاپے کو آنے سے کیوں کر روکا جائے اور اسے کس طرح زیادہ سے زیادہ دور رکھا جائے۔

اس مسئلے پر ہمارے سامنے اس وقت "یونی ورسٹی آف کیلی فورنیا" کے میڈیکل اسکول کے پروفیسر طب ڈاکٹر ولیم جے۔ کر کی ایک رپورٹ ہے جو "سائنس نیوز لیٹر" میں شائع ہوئی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اب تک جو طبی معلومات حاصل ہوئی ہیں ان کو اگر اچھی طرح کام میں لایا جائے تو انسانی آبادی کی ایک بڑی تعداد اپنے آنے والے بڑھاپے کو کم از کم دس سال تک "ملتوی" کر سکتی ہے۔ ڈاکٹر کر کا بیان ہے کہ جن اشخاص کی زندگی و تن درستی کا کارآمد پیمانہ کسی قسم کی قلبی بیماری (مثلاً شریانوں کی سختی) یا مٹاپے یا جسمانی انداز نشست و برخاست یا پھیپھڑے کی بیماری وغیرہ سے کم ہو گیا ہے، اور بڑھاپے کا آتا ہوا قدم دکھائی دے رہا ہے، ان کی زندگی کو بہتر بنایا جا سکتا ہے، اور بڑھاپے کو کچھ دنوں تک آنے سے روکا جا سکتا ہے۔ بشرطیکہ مندرجہ ذیل تین معاملات میں لوگوں کا تعاون حاصل کیا جائے:

(۱) جسمانی انداز کے نقائص کو درست کرنا۔
(۲) جسمانی صحت کے ایک مخصوص پروگرام پر عمل کرنا
(۳) غذا و تغذیہ کے متعلق جو جدید معلومات حاصل ہوئی ہیں اُن کو عمل میں لانا اور ان پر کاربند ہونا۔

ڈاکٹر کر کہتے ہیں کہ ان طریقوں سے دورانِ خون کا نظام زیادہ دنوں تک اچھی حالت میں قائم رہتا ہے اور اگر جسم کا وزن ضرورت سے زیادہ ہو کر قلب پر ایک بڑا بار ڈالتا ہے تو وہ بھی کم ہو جاتا ہے اور جسمانی انداز کی خرابیوں اور مٹاپے سے جتنی تباہیاں پیدا ہوتی ہیں وہ سب کی سب دور ہو جاتی ہیں۔ مندرجہ بالا پروگرام پر عمل کرنے کا نتیجہ کیا ہوتا ہے، اس کی مثال میں ڈاکٹر موصوف نے کیلی فورنیا میڈیکل اسکول کے مریضوں کی ایک خاص جماعت کے حالات پیش کیے ہیں۔ یہ سب کے سب مٹاپے کے مریض تھے ان کی عمریں پچاس سال اور ساٹھ سال سے زیادہ تھیں اور کئی برس سے ان کے جسمانی وزن میں اضافہ ہو رہا تھا اور اس کے ساتھ ساتھ جسمانی انداز اور اعضاء کا تناسب بھی خراب ہو گیا تھا۔ دورانِ خون کے نقص سے جلد کا رنگ بگڑ گیا تھا۔ گردن کی رگیں موٹی ہو گئی تھیں۔ سانس کی رفتار بھاری تھی اور اس سے پھیپھڑوں پر بے جا دباؤ پڑتا تھا اور جسم کا بھدا پن بڑھ کر ہڈیوں کے جوڑوں میں سوزش پیدا کرتا تھا۔

ان کے معالجے کے سلسلے میں پہلا کام یہ کیا گیا کہ ان کی غذا کا ایک پروگرام مرتب کر دیا گیا۔ اور اس کی پابندی پر زور دیا گیا۔ کچھ دنوں میں اس کا اثر یہ ہوا کہ ان کا جسمانی وزن کم ہو کر ان کی جوانی کے جسمانی وزن کی سطح تک آگیا۔ اس کے بعد ان کے پیٹ کو کس کر رکھنے والا ایک خاص قسم کا کمربند دیا گیا جسے یہ ہر وقت باندھے رہتے تھے۔ اسی کے ساتھ ان کے جسمانی انداز کو درست کرنے کا طریقہ بھی کام میں لایا گیا۔ ڈاکٹر کر کا بیان ہے کہ اس علاج سے بہت حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے۔ تقریباً یہ سب کے سب مریض ابتدا میں کسی کام کے لائق نہ رہے تھے، لیکن اس علاج سے سب کے سب مفید کاموں پر لگ گئے اور ان کی صحت عامہ بہت بہتر ہو گئی۔

عالمگیر جنگ کا اثر فنِ مُعالجہ پر

اس دنیا میں جوں جوں لڑائی کے حربے زیادہ خوفناک و ہلاکت آفرین ہوتے جاتے ہیں طبی سائنس بھی اپنی روزافزوں ہنرمندی سے اُنکے مقابلہ کی تیاری کر رہا ہے

ایک دلچسپ مضمون

رابرٹ۔ ڈبلو۔ ایڈورڈ

بری یا بحری فوجوں کی کارکردگی اور طاقتِ حرب وضرب منحصر ہے ایسے لوگوں کی تعداد پر جو جسمانی تندرستی کے اعتبار سے اچھے ہوں اور چاق و چوبند رہ کر اپنے فرائض ادا کرسکتے ہوں۔ بیمار اور زخمی سپاہی کبھی نہیں لڑ سکتے۔

فوج کے لیے سپاہیوں کو منتخب کرنے اور زندگی اور صحت و طاقت کو قائم رکھنے کے لیے ہزاروں ڈاکٹروں اور نرسوں اور دندان سازوں اور طبی امداد دینے والے آدمیوں اور دوسرے مددگاروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری (امریکا کی) فوج کا طبی محکمہ اس عالمگیر جنگ میں زمانۂ امن کی پوری فوج سے تین گنا یا چار گنا بڑا ہے۔ بحری بیڑے میں بھی "میڈیکل کور" کے افراد کی تعداد اسی تناسب سے بڑھ گئی ہے۔

جنگ کے زخمیوں کو اٹھانے، لے جانے اور طبی امداد بہم پہنچانے کے لیے ان کی نگرانی اور انخلا کے سلسلے میں ایک بڑی زنجیر سی بنی ہوئی ہے جو دنیا کے دور افتادہ گوشوں میں حملہ آور فوجوں کی صفِ اول سے شروع ہوکر ہمارے ملک کے جنرل اور بڑے فوجی ہسپتالوں تک پہنچتی ہے۔

اگر نیویارک یا سان فرانسسکو میں ایک عظیم الشان طبی مرکز موجود ہو لیکن زخمی سپاہی وہاں تک زندہ نہ پہنچ سکیں تو وہ مرکز کس کام کا ہوگا! اس لیے زخمیوں کو جس چیز کی ضرورت ہے وہ ہسپتال یعنی طبی امداد کا ایک ایسا حصہ ہے جو ان کے زخمی ہوکر گرنے کے مقام سے قریب ہو۔ ہر زخمی کی قسمت کا فیصلہ خواہ اس کا زخم صاف رہے یا مسموم ہو جائے، خواہ اس کے اعضا باقی رہیں یا ضائع ہو جائیں، خواہ وہ زندہ رہے یا مر جائے ہمیشہ محاذِ جنگ کے اگلے ہی حصے میں ہو جاتا ہے۔

حفاظتی ٹکیاں

جنگ میں جو طریقہ رائج ہے اس کے مطابق لڑنے والے سپاہیوں کو ایک چھوٹی سی ڈبیہ دے دی جاتی ہے جس میں ۱۲ عدد ٹکیاں ہوتی ہیں دکھانے کے لیے۔ اس ڈبیہ کی میکانی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ ایک وقت صرف ایک ہی ہاتھ سے ایک ٹکیہ نکالی جاسکے اور دوسری ٹکیاں گرنے نہ پائیں۔ مزید برآں ہر سپاہی کو کچھ شفاف سفوف بھی دیدیا جاتا ہے جسے وہ اپنے زخم پر چھڑک سکتا ہے۔

زخمیوں کو ان کے گرنے کی جگہوں سے ڈھونڈ نکالنے اور "پہلی امداد" (فرسٹ ایڈ) بہم پہنچانے کے لیے خاص خاص طبی دستے ہوتے ہیں جن کو مخصوص طور پر تربیت دی جاچکی ہوتی ہے۔ یہ "امدادی" لوگ ہر حملہ آور دستے کے ساتھ ساتھ ان کے پیچھے چلتے رہتے ہیں جو سپاہی زخمی ہوکر گر جاتا ہے اسے وہ "مورفین" (جوہرِ افیون) کھلا دیتے ہیں۔ بعض زخمی سپاہی خود ہی "سائریٹ" (Syrette) کی سوئی چبھو لیتے ہیں یہ بھی ایک مسکن اور بے ہوشی کی دوا ہے۔ ایسے لوگوں کو مارفیا نہیں دی جاتی۔ اس فوری اور ابتدائی علاج کو زخم اور جلن دونوں صورتوں میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔

اس کے بعد اس طبی امدادی دستے کے افراد مریض کے زخم پر سے اس کے لباس کو کاٹ کر الگ کر دیتے ہیں، جراثیم کش مرہم پٹی بھی کر دیتے ہیں۔ اگر ضرورت ہوتی ہے تو ٹوٹی ہوئی ہڈی میں کھپچی بھی باندھ دیتے ہیں۔ اور مریض نے اگر حفاظتی ٹیکہ نہ کھائی ہو تو اسے فوراً یہ دوا کھلا دیتے ہیں۔

اگر زخمی سپاہی اپنے مورچے کے عقبی حصے تک پیادہ جانے کے لائق نہیں ہوتا تو اس کو وہیں ایک محفوظ جگہ پر چھوڑ دیتے ہیں اور اس کی سنگین کو اس کا نشان بتلانے کے لیے عمودی شکل میں گاڑ دیتے ہیں تاکہ پیچھے سے آنے ہوئے "ڈولی بردار" لوگ اس کا پتہ لگائیں اور اسے اٹھالے جائیں۔ اس کے بعد یہ "امدادی" افراد اپنی کمپنی کے ساتھ آگے بڑھ جاتے ہیں۔ عام طور پر ڈاکٹر سے زخمی سپاہیوں کی پہلی ملاقات "بٹالین ایڈ اسٹیشن" میں یعنی فوجی طبی امداد کے اس مقام پر ہوتی ہے جو حتی الامکان مورچے کے عقب میں محفوظ ترین جگہ پر ہوتا ہے۔

یہاں فوری اور ہنگامی عمل جراحی سے مریض کو مدد دی جاتی ہے، اور صدمہ یا دہشت زدگی کا علاج جس میں خون کا پانی، پلازما دینا بھی شامل ہوتا ہے متعدد ذرائع سے کیا جاتا ہے۔ بعض حالات میں تو کمین گاہوں یا خندقوں ہی میں "مرتکز سیرم البومن" اکیلوسی بیضین) دے دیا جاتا ہے۔ اس مقام پر ایک لیبل لکھ کر مریض کے قمیص کے ساتھ سی دیا جاتا ہے۔ جن سپاہیوں کے زخم زیادہ شدید و خطرناک ہوتے ہیں ان کو طبی امداد کی دوسری منزلیں طے کرنے کے لیے محاذ جنگ سے اور بھی پیچھے بھیج دیا جاتا ہے تاکہ وہ شفایاب ہو کر یا تو پھر ڈیوٹی پر بھیج دیے جائیں یا اگر کام کے لائق نہ رہے ہوں تو فرائض سے سبک دوش کر دیے جائیں۔

متحرک طبی امداد

دنیا کی جدید جنگ اب ایک "متحرک جنگ" ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ "طبی امداد" بھی متحرک اور فوج کے ساتھ ساتھ چلنے والی ہونی چاہیے۔ گزشتہ جنگ عظیم میں متعدد اقسام کے طبی اسٹیشن اور محاذ سے کچھ دور پر کم و بیش مستقل طور کے ہسپتال بھی ہوا کرتے تھے، لیکن دوسری جنگ عظیم میں جب نازی یورش اور گولہ باری نے برطانی فوجوں کو فلینڈرز سے نکال کر بندرگاہ ڈنکرک سے سمندروں میں بھیج دیا تو طبی امداد کی صورت حال بالکل بدل گئی۔ اب گرگرفتاری سے بچنا ہے تو یہ ضرور ہے کہ گاڑیوں میں اور موٹر لاریوں اور ٹرکوں میں ایسے نقل پذیر اور متحرک طبی امدادی دستے رکھے جائیں جن کا تمام سامان صرف پندرہ یا بیس منٹ میں اکٹھا کر کے سمیٹ لیا جا سکے اور فوراً منتقل کر دیا جا سکے۔

اس لیے اب ہمارے پاس متحرک دستے اور عمل جراحی کے ٹرک وغیرہ ہوتے ہیں اور مختلف قسم کی طبی امداد کے لیے لاریاں بھی جداگانہ ہوتی ہیں۔ مثلاً "ایکس ریز" کی لاری، علاج دنداں کی لاری، آنکھوں کے علاج کی لاری وغیرہ۔ ان متحرک ہسپتالوں کے ساتھ پانی کو صاف کرنے، سامان کو جراثیم سے پاک کرنے اور کھانے پکانے وغیرہ کا انتظام بھی ہوتا ہے۔ جدید طرز جنگ کی سرعت اور اس میں اچانک حملوں اور ٹینک ہوائی جہاز اور چھتری باز دستوں کے استعمال کے باعث شمالی افریقہ میں ہمارے طبی اور جراحی دستوں کو اپنا مستقر ہر روز بدلنا پڑا تھا۔

فوری اور ہنگامی عمل جراحی کے لیے سرجیکل موٹر گاڑی یا ٹرک کو صف جنگ سے بہت قریب بھی لایا جا سکتا ہے۔ لیکن اگر ضرورت سے زیادہ قریب آ جائے تو یہ خطرہ پیدا ہو جاتا ہے کہ ایک ہی گولہ تمام کے تمام سامان کا خاتمہ کر دے گا۔ ٹینکوں کی لڑائی میں زخمی کو ٹینک سے نکالنے یا ٹینک پر ڈالنے کے لیے سرجیکل پٹیاں یا تسمے استعمال کیے جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ آسان یہ ہوتا ہے کہ زخمی کے دونوں پیروں کو ایک ساتھ باندھ کر ٹینک کے چھوٹے سوراخ سے باہر نکال لیا جائے۔

بیکار یا استادہ ٹینک: دشمن کی گولہ باری کے لیے سب سے زیادہ نشانہ بنائے جاتے ہیں۔ جدید جنگ میں ۳۳ فی صدی وہی سپاہی زخمی ہوتے ہیں جو کسی استادہ ٹینک سے یا ہر ٹینک کے آس پاس کھڑے ہوتے تھے۔ برطانی فوجوں میں یہ دیکھا گیا تھا

کہ زخمی یا بیکار شدہ ٹینکوں کے زخمی سپاہی بنی معذوری کے باوجود ٹینکوں سے کسی کی مدد کے بغیر ہی باہر نکل جاتے تھے۔ اس کا سبب یہ ہی کہ اس تنگ جگہ سے جلد نکل آنے کی ایک پرزور اندرونی ترغیب و تحریک ان کے دل میں پیدا ہو جاتی ہی۔

جہاں جہاں ممکن ہوتا ہی لڑائی کے اگلے مورچوں تک طبی سامان انفرادی طور پر ایک آدمی کی پیٹھ پر لاد کر لے جایا جاتا ہی۔ یہ سسٹم اس لیے جاری کیا گیا ہی کہ اس میں نقل و حرکت کی آسانیاں ہوتی ہیں اور جو پا پیادہ گاڑیوں پر عائد ہوتی ہیں ان سے نجات مل جاتی ہی۔ مزید براں پیٹھ کی پیکنگ میں سامان بردار کے دونوں ہاتھ خالی ہوتے ہیں جن سے وہ میز پر کو اتارنے اور چڑھانے میں پوری مدد لے سکتا ہی۔ جہاز سے اترنے اور ساحل تک پہنچانے والی کشتیوں میں سوار ہونے کے وقت بھی اس طریقے سے بہت سی آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

جب زمینی یا سمندری مورچوں سے سپاہیوں کو منتقل کرنا پڑتا ہی تو خالی کرنے یا جگہ چھوڑنے کے دونوں طریقوں میں استعمال ہونے کے لیے اب ایک ہی قسم کی ڈولی بنائی گئی ہی۔ بحری بیڑے کا "اسٹریچر" جو تار سے بنی ہوئی جالی کی ایک لمبی ٹوکری جیسا ہوتا ہی، زمین پر کام نہیں دیتا اور بری فوج کی "ہار ڈولی" کشتیوں پر چڑھائے جانے کے وقت ٹیڑھی ہو جانے اور الٹ جانے کے خطرے سے خالی نہیں ہوتی۔ اسی لیے اب پہلے طریقے کو ترقی دے کر ایک ایسی صورت پیدا کر لی گئی ہی کہ بری فوج کی ڈولیوں پر تسمے لگا کر ان سے دونوں طرح کے کام لیے جائیں۔

جنگی موٹریں اور ہوائی جہاز

محاذ جنگ کی ابتدائی منزلوں سے زخمیوں کو اٹھا کر عقب کی طرف لے جانا بہت ہی مشکل کام ہوتا ہی اور اکثر مواقع پر بے حد خطرناک بھی۔ اس کا سبب یہ ہی کہ دشمن کے نشانہ باز بندوقچی تاک میں لگے ہوتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہی کہ بعض حالتوں میں رات ہو جانے سے پہلے زخمیوں کو اٹھانا ناممکن ہو جاتا ہی۔ بعض مواقع ایسے بھی آتے ہیں کہ جنگل کے راستے کئی کئی روز تک ناقابل گزر اور بند رہتے ہیں۔ ایک بحری افسر نے ایک مرتبہ ان الفاظ میں صحیح حقیقت بیان کی تھی:-

"گواڈل کینال، بحرالکاہل، کے مورچے پر میڈیکل دستے کے آدمیوں کو سخت ترین گولہ باری کا مقابلہ کرنا پڑا تھا۔ ایسی حالت میں جب کہ بارش بھی ہو رہی ہو اور کیچڑ بھی موجود ہو ذرا یہ کوشش کر کے خود دیکھ لیجیے کہ ایک زخمی کو اسٹریچر پر لاد کر آپ کسی ڈھلواں پہاڑی سے نیچے اتر رہے ہوں، اس کے بعد اسی طرح پھر دوسری پہاڑی پر چڑھنا اور اس کا اترنا ہو اور اسی حالت میں پہاڑیوں پر پہاڑیاں طے کی جا رہی ہوں۔"

زخمیوں اور بیماروں کا نقل و حمل جدید جنگ کا ایک اہم ترین مسئلہ بن گیا ہی اور اس طبی خدمت کو انجام دینے کے لیے تمام ممکن ذرائع کام میں لائے جاتے ہیں۔ مثلاً چھوٹی جنگی موٹروں پر، پانی پر چلنے والی ایمبولنسوں پر اور ہوائی جہازوں پر مریضوں کو جلد از جلد منتقل کر دیا جاتا ہی۔ پولینڈ میں جرمنوں نے زخمیوں کے انخلا کے لیے ہوائی جہازوں کو بڑے پیمانہ پر استعمال کیا تھا۔ ایک محدود پیمانے پر یہ طریقہ پہلی جنگ عظیم میں بھی کارآمد ثابت ہوا تھا۔ اب تو یہ طبی سروس بہت ترقی کر گئی ہی۔

جنگل میں متحرک ہسپتال

نیوگینی کے محاذ جنگ پر یہ انتظام تھا کہ زخمیوں کو ایک گھنٹے کے اندر یا اس سے بھی کم وقفے میں صف اول کے "فیلڈ ہسپتال" میں پہنچا دیا جاتا تھا۔ اگر باربرداری کے جانور استعمال کیے جاتے تو یہ کام دو تین ہفتوں میں پورا ہوتا۔ وہاں ایک مکمل قابل نقل اور متحرک ہسپتال ہوائی جہاز کے ذریعہ جنگل میں لے جایا گیا تھا۔ ہوائی انخلا جنگی سرگرمیوں کے مقامات سے بھی ہو سکتا ہی۔ مثلاً نیوگینی سے آسٹریلیا تک یا الاسکا سے بحرالکاہل کے ساحل تک یا شمالی افریقہ یا چین سے امریکا تک۔

واشنگٹن کے مشہور والٹر ریڈ جنرل ہسپتال (Walter Reed General Hospital) میں ہوائی جہازوں کے ذریعہ مریضوں کو بلوچستان سے بھی لایا گیا تھا۔ یہ سفر صرف ایک ہفتہ میں طے ہوا تھا۔ اگر دوسرے معمولی ذرائع کام میں لائے جاتے تو کم از کم دو ماہ میں یہ سفر طے ہوتا اور غالباً مریض زندہ نہ پہنچ سکتا۔ شمالی افریقہ سے اس ہسپتال تک ہوائی سفر صرف ۴۸

گھنٹوں میں ہوتا ہے۔ خراب اور نشیب و فراز والے راستوں پر موٹر ایمبولینس بھی پانچ یا دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے زیادہ نہیں چل سکتے۔ اس دوران نقل میں مریض کو جو جھٹکے لگتے ہیں وہ اس کے لیے خطرناک ثابت ہوتے ہیں۔ شمالی افریقہ کے ریگستانوں میں ایک ایمبولینس گاڑی اگر اٹھارہ گھنٹے سفر کرتی ہے تو اسی فاصلے کو ہوائی جہاز صرف ایک گھنٹے میں طے کر لیتا ہے۔ اب جنگی ہوائی جہاز اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ معین ساخت کی بیماریاں آسانی سے ان پر چڑھائی جا سکیں۔

مخصوص ہوائی دوائیں

اس قسم کی مخصوص دوائیں ہیں وہ دوائیں جو ہوائی سفر میں استعمال کی جاتی ہیں سب سے پہلے بڑے پیمانے پر فوجی بیڑے میں اور اب دوران پرواز میں طبی امداد دینے والے ڈاکٹروں کو ہوائی سرجن کا خطاب دے دیا گیا۔ ان لوگوں کو تکساس کے "اسکول آف ایوی ایشن میڈیسن" — (School of Aviation Medicine) (ہوائی طب کی تعلیم گاہ) میں مخصوص قسم کی تعلیم دی جاتی ہے۔ جنگ سے پہلے سنہ ۱۹۳۸ء میں فوجی ہوائی بیڑے میں ایک سو سے بھی کم "ہوائی سرجن" تھے۔ لڑائی میں انکی تعداد تین ہزار سے بھی زیادہ ہو گئی۔

یہ "ہوائی سرجن" بھی دوسرے فوجی سرجنوں اور ڈاکٹروں کی طرح زخمیوں اور بیماروں کو پوری طبی امداد دیتے ہیں۔ مزید براں اس سرجن کا فرض یہ بھی ہے کہ مریض کے دوست، مشیر اور معتمد کا کام کرے۔ اس کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ ہوائی سرجن اور ہوائی دستہ کے دوسرے ارکان میں ایک ذاتی رشتہ قائم رہے۔ غالباً کوئی فوجی محکمہ اپنی طبی سروس کی امداد کا ہوائی دستہ سے زیادہ محتاج نہیں ہے بلکہ ان حالات کی بھی دیکھ بھال سے متعلق ہے جو ہوائی سفر میں معمولی عضوی اور طبعی وظائف کی خرابیوں سے پیدا ہوتے ہیں۔

مثلاً ہوائی سرجن کے فرائض میں یہ چیزیں بھی داخل ہیں کہ وہ اپنے اسٹاف کو اور اپنے مریضوں کو مندرجہ ذیل اسباب کے تکلیف دہ نتائج سے محفوظ رکھے، ہوائی جہاز کی سرعت پرواز، بلندی، تیز رفتاری میں اضافہ، حرارت، انتہائی برودت، ہوا، شور، روشنی کی چمک، حرکت اور تھکن وغیرہ۔ اسی لیے طبی اسٹاف کا انتخاب بڑی احتیاط کے ساتھ ہوتا ہے اور اس میں جسمانی اور دماغی طاقت کا پورا خیال رکھا جاتا ہے۔ جنگی پروازوں کے دوران میں اکثر بے حد تھکن پیدا ہو جاتی ہے اور خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔

دوسرا اہم مسئلہ یہ ہے کہ فن پرواز کی جدید ترین ترقی کے باعث اب ہوائی جہازوں کو حیرت انگیز بلندی تک لے جایا جاتا ہے۔ اس عمل میں ہوائی جہازوں کو اکثر کبوتروں کی طرح "گرہ لگانے" کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے طبی اسٹاف کے ارکان کو منتخب کرنے سے پہلے "کم ہوائی دباؤ رکھنے والے کمرے" میں ان کو اچھی طرح جانچ لیا جاتا ہے اور جو لوگ اس سے متاثر ہوتے ہیں ان کو ایسی خدمت پر مامور نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ دوران پرواز میں جب ہوائی جہاز کی رفتار بہت تیز کر دی جاتی ہے تو اس سے جسم کے سیال مادوں اور اعضا وغیرہ کے وظائف میں خلل پڑتا ہے، لیکن ان اثرات کو کسی حد تک اس طرح زائل کیا جاتا ہے کہ لوگوں کو آگے کی طرف جھکا کر بٹھایا جاتا ہے اور پرواز سے پہلے بھر پیٹ کھانا کھلا دیا جاتا ہے۔

مزید براں ان کو یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ دوران پرواز میں بھی ہلکی ہلکی غذائیں کھایا کریں مگر صرف زود ہضم غذائیں جو ریاح یا پیٹ میں نفخ پیدا نہیں کرتیں۔ بہت زیادہ بلندی پر پہنچنے کے بعد لوگوں کو آکسیجن کا دقت محسوس ہونے لگتا ہے مگر اس کے ازالے کی آسان صورتیں نکالی گئی ہیں۔ ہوائی سرجن کا ایک فرض یہ بھی ہے کہ ہوائی اسٹاف کو آلات آکسیجن کے استعمال کی تعلیم دے۔ جنگی ہوائی جہاز معمولی ہوائی جہازوں سے کہیں زیادہ تیز رفتار ہوتے ہیں، بہت زیادہ بلندی تک جاتے ہیں اور اُڑتے، رُخ بدلنے اور غوطہ لگانے میں اتنی شدید طاقت استعمال کرتے ہیں کہ کوئی انسان تعلیم یا امداد کے بغیر ان حرکتوں کو برداشت نہیں کر سکتا۔

اسی لیے ہوائی ادویہ کا ایک مقصد یہ ہوتا ہے کہ انسان اور مشین کے درمیان جو خلا ہے اسے پُر کرے۔ ہوائی سرجن پوری محنت و سرگرمی کے ساتھ ہر شخص

کی صلاحیت پرواز کو جانچتا ہے اور یہ معلوم کرتا ہے کہ وہ بلندی کی زیادتی، آکسیجن کی کمی اور کشش ثقل کے دباؤ کو برداشت کر سکے گا یا نہیں۔ جب وہ اپنے فوجی طبی کاموں کے لیے بہترین آدمیوں کو چن لیتا ہے تو ان کو عضوی اور طبعی اعتبار سے زیادہ طاقت ور بنانے کی کوشش کرتا ہے۔

جنگ کے زخمیوں کا علاج

جنگ میں زخمیوں اور بیماروں کی وہ منظم اور باقاعدہ دیکھ بھال جو آج کی جاتی ہے نسبتاً ایک نئی چیز ہے۔ یہ صحیح ہے کہ قدیم یونانیوں میں بھی فوجی سرجن اور طبیب ہوا کرتے تھے اور تاریخ کے ہر دور میں زخمیوں کی تکلیفوں کو کم کرانے کی کوشش جاری رہی ہے۔ لیکن قدیم زمانے میں زخمیوں کو یا تو ان کے ساتھی سپاہی محاذ کے عقب تک لے جاتے تھے یا اس روز کی لڑائی ختم ہونے تک وہ لوگ میدانِ جنگ ہی میں چھوڑ دیے جاتے تھے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا تھا کہ لڑائی کے ایک دو روز بعد زخمیوں تک فوجی سرجن پہنچتے تھے اور اس وقت تک بہت سے زخمی مر چکے ہوتے تھے۔ مزید برآں پہلی لڑائیوں میں رات کی تاریکی میں کبھی زخمیوں کو لوٹ کر ان کو ہلاک کر دینے کے واقعات بھی پیش آتے تھے۔ مشہور جنگ واٹرلو تک جس میں نپولین کو آخری شکست ہوئی تھی ایسے واقعات اکثر رونما ہوئے تھے اور کبھی کوئی قریب کا ساتھی ہی زخمی کی حالت "پر رحم" کر کے اسے تکلیفوں سے نجات دلانے کے لیے اس کا گلا کاٹ دیتا تھا۔

وہ پہلا شخص جس نے امریکا میں موثر پیمانے پر میدانِ جنگ کی "طبی سروس" جاری کی تھی میجر جوناتھن لیٹرمین (Letterman) تھا جو "امریکن یونین" کی فوج کا سرجن تھا۔ اس زمانے کی بہترین طبی تعلیم اور ذہانت و تجربہ سے کام لے کر اس نے اپنی مفصل اسکیم کو جنگ اینٹی ٹیم (Antietam) میں جو سنہ ۱۸۶۲ میں ہوئی تھی عملی جامہ پہنایا۔ اس نے اس کام کو ایسے کامل طریقہ پر منظم کیا تھا کہ بعد کو فوجی میڈیکل سروس کے تمام انتظامات کی بنیاد اسی کی اسکیم پر رکھی گئی۔

طبی سامانوں مثلاً دواؤں اور آلات وغیرہ کی فراہمی کے علاوہ لیٹرمین نے "فیلڈ ہسپتالوں" اور طبی ایمبولینس کا طریقہ بھی رائج کیا۔ اس نے جس طرح کی ایمبولینس گاڑی تعمیر کی تھی وہی شہری ہسپتالوں میں بھی استعمال کی جانے لگی، اگرچہ اینٹی ٹیم کی لڑائی میں امریکن یونین کا فوجی مورچہ چھ میل لمبا تھا، تاہم دس ہزار زخمیوں کو جلد از جلد میدانِ جنگ سے منتقل کر کے طبی امداد بہم پہنچائی گئی تھی۔

لیکن اس میجر کا انجام افسوس ناک ہوا۔ جنگ اینٹی ٹیم کا یہ تھکا ماندہ دلیر کا سرجن میری لینڈ کے ایک گھر میں کھانا کھانے کے لیے گیا اور اس گھرانے کی ایک حسینہ پر جس کا نام میری لی (Mary Lee) تھا عاشق ہو گیا اور اس سے شادی بھی کر لی لیکن صرف پانچ سال بعد یعنی سنہ ۱۸۶۷ء میں اس کی بیوی کا انتقال ہو گیا۔ اس کا صدمہ میجر لیٹرمین کو اس قدر ہوا کہ وہ خود بیمار پڑ گیا اور جانبر نہ ہو سکا۔

بحری لڑائیوں کے زخمی

برّی لڑائی کی طرح بحری لڑائی میں زخمیوں کو منتقل کرنے کے لیے انتظامات کی اتنی لمبی زنجیر کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ اس حالت میں بھی جب کہ بحری سپاہی جزیروں پر اتر جاتے ہیں، جہاز بآسانی رات کے وقت وہاں پہنچ سکتے ہیں اور زخمیوں کو لے جا سکتے ہیں۔ جب سے فولاد کے جہاز ایجاد کیے گئے ہیں بحری سپاہیوں کے ڈوب کر مر جانے کے واقعات سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ لکڑی کے پرانے جہاز گولوں سے مجروح اور شکستہ ہونے کے بعد بھی دیر تک غرق نہیں ہوتے تھے اور ان کی غرقابی کے بعد بھی لکڑی کے بہت سے ٹکڑے پانی پر ادھر ادھر تیرتے رہتے تھے جن کا سہارا لے کر کافی سپاہی اپنی جان بچا لیتے تھے

جدید صورت میں صفِ اوّل کے میڈیکل افسر کو بہت سے فوری اور سخت کاموں کا انتھک مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ زخموں کی دیکھ بھال کی تعداد اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ بڑے بڑے شہری ہسپتالوں کے انتظامات بھی بکھر جائیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کسی بڑے جنگی جہاز میں صرف دس منٹ کی لڑائی کے اندر اندر دو سو آدمی شدید زخمی ہو جاتے ہیں۔ زخموں کی اور عضوی نقصانات کی قسمیں بھی بہت زیادہ اور غیر معمولی ہوتی ہیں۔ اس لیے فوجی سرجن کو انتہائی ذہانت اور حاضر دماغی سے کام لینا ہوتا ہے۔ جدید لڑائیوں میں نئے نئے آلاتِ حرب کے باعث غیر متوقع اقسام کے زخم دیکھنے میں آتے ہیں

پہلی جنگ عظیم میں صرف گیلی پولی کے محاذ سے سردی لگ جانے کے باعث سولہ ہزار مریضوں کی اطلاع آئی تھی۔ دوسری لڑائی میں افریقہ کے ریگستانی مورچوں پر ہمارے سترہ سپاہیوں کو زہریلے کالے مکڑوں نے کاٹ کاٹ کر زخمی کردیا تھا۔

"جلانے والی" لڑائی

پرل ہاربر کے واقعات سے معلوم ہوتا ہو کہ یہ جنگ سپاہیوں کو "زخمی کرنے والی" لڑائی سے زیادہ "جلانے والی" لڑائی ثابت ہوئی ہو۔ ہم اکثر سنتے ہیں کہ پھٹتے ہوئے تارپیڈو اور بموں سے جو شدید حرارت خارج ہوتی ہو اس سے بہت سے سپاہی جھلس جاتے ہیں یا جلتے ہوئے تیل میں چھلانگ لگانے سے بھی ایسی ہی سوزش، جلن اور آبلوں کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہو۔ اس کے علاوہ اگر جہاز پر بھرے ہوئے رنگوں میں آگ لگ جاتی ہو تو اس سے بھی لوگ جل جاتے ہیں۔

ان خطروں پر اضافہ وہ "گیسولین" ہو جو ایندھن کے تیل کی حیثیت سے ہوائی جہازوں اور ٹینکوں میں استعمال ہوتا ہو۔ جب کوئی ہوائی جہاز مجبور ہو کر نیچے اترتا ہو اور ٹوٹ جاتا ہو یا کسی ہوائی حادثے میں گر پڑتا ہو تو ادھر ادھر بکھرے ہوئے گیسولین میں آگ لگ جانے کے بعد سخت آتش زدگی کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہو۔ اسی لیے جدید جنگ میں جلے ہوئے یا جھلسے ہوئے سپاہیوں کے علاج کے لیے مخصوص انتظامات کی ضرورت پڑتی ہو۔

یہ کہنا صحیح ہوگا کہ پرل ہاربر کے واقعات نے امریکن سرجری میں ایک نئے دور کا آغاز کردیا ہو۔ کیونکہ بری اور بحری دستوں کے ڈاکٹروں کو پہلے پہل ایک مختصر وقت کے اندر بہت سے جلے ہوئے اور جھلسے ہوئے زخمیوں کا علاج ادویہ اور خون کے پلازما سے کرنا پڑا۔ اس سے پہلے طریقہ علاج کی بہ نسبت جدید طریقہ علاج سے نہایت کامیاب اور حیرت انگیز نتائج پیدا ہوئے۔

الغرض جدید سمیت ربا ادویہ، خون کا پلازما اور انجکشن کی سوئی، اور جدید آلات جراحی اور ان کے ساتھ ساتھ زخمیوں کو ہوائی جہازوں کے ذریعہ جلد سے جلد منتقل کردینے کا عمل، یہ سب ایسی چیزیں ہیں جو بے شمار انسانوں کو موت سے بچا دیتی ہیں۔ خون کے پلازما کو ایسے "شدید صدموں" کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہو جسے جدید اطبا "صدمہ مجروحیت" (Traumatic Shock) کہتے ہیں اور جو اکثر شدید زخمی ہونے یا جل جانے کے باعث پیدا ہوتا ہو۔ تمام پچھلی لڑائیوں میں زخموں کی سمیت اور صدمۂ قلب ہی سپاہیوں کی موت کے دو بڑے اسباب ہوا کرتے تھے۔

"پلازما" یعنی خون کے سیال مادے (پلازما) کا استعمال اس جنگ میں غالباً طبی سائنس کا سب سے بڑا کارنامہ ہو۔ اس کی تیاریوں کے لیے جو طبی طریقے استعمال کیے جاتے ہیں ان کا جواب پوری تاریخ میں نہیں ملتا۔ یہ وہ عمل ہو جس میں فوج کی امداد کے لیے لاکھوں شہریوں نے بھی بڑے ایثار سے کام لیا ہو۔ (باقی آئندہ)

بقیہ مضمون صفحہ ۱۹:-

گوشت ہی کے نیتا ہوگا۔ ذرا مجھے بھی طباخی کا یہ کمال دکھائیے گا۔ بندہ نواز آپ کو گوشت اور اس کے شوربے دونوں چیزوں سے پرہیز کرنا ہوگا۔

مریض۔ ڈاکٹر صاحب۔ پرہیز کی فہرست تو بڑی لمبی ہوگئی۔ اب کچھ کھانے کو بھی بتائیے گا؟

ڈاکٹر۔ باقی جو کچھ رہا آپ کھا سکتے ہیں۔

مریض۔ میری سمجھ میں تو یہی آتا ہو کہ اب صرف خاک پھانکنے کے سوا کچھ بھی باقی نہیں رہا۔ اس سے تو موت ہی بہتر ہو۔ آداب عرض۔

(شارٹ ٹاکس کے شکریے کے ساتھ)

ایک دلچسپ مکالمہ

پرہیز

ایک مریض کسی ڈاکٹر صاحب کی خدمت میں طبی مشورہ کے لیے حاضر ہوا ہے۔ اس کی بیماری یہ ہے کہ کبھی کبھی پیٹ میں درد ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب طبی معائنہ کرنے کے بعد مریض کو تسکین دیتے ہیں اور فرماتے ہیں کوئی سنگین مرض نہیں ہے۔ اس کے بعد وہ سفوف کی چند پڑیاں دیتے ہیں، اور ترکیب استعمال کے متعلق ہدایت کر کے کہتے ہیں کہ کھانے پینے کے سلسلے میں کچھ احتیاط بھی برتنی پڑے گی۔

مریض کہتا ہے، "بہت اچھا۔ ڈاکٹر صاحب، آج سے میں غذاؤں میں ہر طرح احتیاط برتوں گا۔ بہت شکریہ" (یہ کہہ کر مریض جانا چاہتا ہے۔)

ڈاکٹر صاحب، ذرا ٹھیریے ہاں تو خیال رکھیے کہ آپ کو سنتروں کے رس سے پرہیز کرنا پڑے گا۔

مریض، کیا فرمایا! سنتروں کے رس سے پرہیز! میں تو ناشتہ میں روزانہ اسے استعمال کرتا ہوں۔

ڈاکٹر، مگر اب نہیں استعمال کر سکتے۔ ہرگز نہیں یاد رکھیے۔

مریض (مایوس ہو کر) بہتر۔ لیکن اس کی جگہ چکوترے کیسے رہیں گے!

ڈاکٹر۔ نہیں، نہیں۔ چکوترے بھی نہیں۔

مریض:۔ اور انگور؟

ڈاکٹر۔ نہیں، اس سے بھی نقصان ہوگا۔ شکر اور ترش والی ہر چیز سے پرہیز کیجیے۔

مریض۔ اچھا تو پھر ناشتہ کے لیے کوئی ناص چیز بتائیے۔

ڈاکٹر۔ صرف اناج کی چیزیں۔

مریض۔ یعنی ڈبل روٹی کے توس پر کچھ مکھن لگا کر اور ایک انڈا اور تھوڑا سا دودھ۔

ڈاکٹر۔ اگر آپ کے خیال میں مکھن، انڈا اور دودھ بھی اناجوں کی فہرست میں ہیں تو شوق سے کھائیے۔ مگر میں نے تو صرف یہی کہا تھا کہ اناج کی چیزیں۔

مریض۔ تو کیا دودھ یا مکھن بھی نہیں؟ اچھی بات ہے۔ پھر یہی کروں گا کہ ڈبل روٹی کو فرانسیسی "جام" یا "جیلی" یا "سیرپ" سے کھا لوں گا۔

ڈاکٹر۔ بھئی آپ بھی کمال کرتے ہیں۔ آپ کے لیے ہر میٹھی چیز ممنوع ہے۔ یہ سب کی سب شکری غذائیں ہیں۔

مریض۔ تو کیا ذرا سی شکر کی بھی اجازت نہیں ہے؟

ڈاکٹر۔ کہہ تو دیا کہ نہیں۔ ہرگز نہیں۔

مریض۔ غالباً اس سے آپ کا مطلب تو نہیں ہے کہ چا۔ یا قہوہ میں بھی شکر نہ ڈالوں۔

ڈاکٹر۔ آپ بھی غضب کرتے ہیں۔ شکر تو ایک طرف چا۔ یا قہوہ خود آپ کے لیے زہر قاتل ثابت ہوگا۔

مریض۔ الغرض چا۔ یا قہوہ بھی نہیں؟

ڈاکٹر۔ نہیں۔ بالکل نہیں۔

مریض۔ کھانے کے بعد دو گھونٹ بھی نہیں؟

ڈاکٹر۔ یہ سوال پیدا ہی نہیں ہوتا۔

مریض۔ ڈاکٹر صاحب مجھے کیلے کی نرم نرم آئس کریم بہت پسند ہے کیا ذرا سی کھا سکتا ہوں۔

ڈاکٹر۔ میرا خیال ہے کہ آپ کی سمجھ میں کچھ فتور ہے۔ آئس کریم دودھ یا شکر کے بغیر کیسے بن سکتی ہے؟

مریض۔ اب گوشت اور مچھلی کے متعلق بھی کچھ فرما دیجیے۔ ان میں تو کوئی حرج نہیں؟

ڈاکٹر۔ ہا۔ ہا۔ ہا۔ گوشت اور مچھلی؟ مجھے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ صحت یاب ہونا ہی نہیں چاہتے۔ ورنہ ایسا سوال نہ کرتے۔

مریض۔ کیا گوشت اور مچھلی سے بھی پرہیز کروں؟ میں تو ہفتہ میں صرف ایک بار گوشت اور ایک بار مچھلی کھاتا ہوں۔ وہ بھی تھوڑی مقدار میں۔

ڈاکٹر۔ لیکن میں ایک بار کے لیے بھی اجازت نہیں دے سکتا۔

مریض۔ اچھی بات ہے۔ گوشت نہ کھاؤں گا۔ گوشت کا شوربہ یا سوپ ہی استعمال کروں گا۔

ڈاکٹر:۔ غالباً آپ کے گھر گوشت کا شوربہ بغیر

(باقی صفحہ ۱۸ پر دیکھیے)

امراض اور علاج

فصل اوّل

معدہ اور آنتوں کی بیماریاں

(۲)

۱۔ مزمن سوءِ ہضمی!

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے، دہلی

ماہ فروری سنہ ۴۷ء کی اشاعت میں میں نے بچوں کی بدہضمی کی علامات اور فوری مداوے کے اصول پر اس کے گھریلو علاج بے دوا پر بحث کی تھی۔ اشاعت زیر نظر میں بچوں کی مزمن سوءِ ہضمی (Chronic Indigestion) اور درد قولنج کی علامات اور ان کے مؤثر ترین علاج کو لیتا ہوں۔

علامات واسباب:۔ مزمن سوءِ ہضمی اصل میں اچانک نہیں ہو جاتی، بلکہ بدہضمی کے اسباب کو دور نہ کرنے اور اس کے غلط طریق علاج کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے بچہ باربار قے کرتا ہے اس کی زبان پر میل کی تہ جم جاتی ہے اور سانس میں بُو آنے لگتی ہے۔ اُسے اچھی طرح نیند نہیں آتی اور وہ بار بار چونکتا ہے اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ اس کا وزن گرنے لگتا ہے اور جسم زرد پڑ جاتا ہے۔ کبھی دست آنے لگتے ہیں اور کبھی قبض ہو جاتا ہے۔ اصل سبب تکلیف اس صورت حال میں بھی تقریباً وہی ہے جو بدہضمی کی صورت میں ہوتا ہے یعنے غلط قسم کی غذا اور پُرخوری۔

علاج:۔ پہلے روز سوائے سنگترے کے رس اور وقتاً فوقتاً گرم پانی دینے کے کچھ نہ دیا جائے۔ اس کے بعد ایک سے لے کر چار روز تک (بچے کی مرضی حالت کے مطابق) اُسے محض رس دار پھلوں پر رکھا جائے البتہ ٹھنڈا یا گرم پانی پلایا جا سکتا ہے۔ رس دار پھلوں میں، سیب، ناشپاتی، انگور، سنگترہ، میٹھا لیموں اور اناناس وغیرہ دیے جا سکتے ہیں۔ یہ خیال رہے کہ پھل نہ کچے ہوں نہ کھٹے۔ ان پھلوں کی غذا دن میں تین مرتبہ صبح، دوپہر اور شام کو دی جانی چاہیے۔ سنگترہ، انگور، میٹھے لیموں کا رس سب سے زیادہ مناسب رہے گا۔ رات کو سوتے وقت نیم گرم پانی کے انیما سے ایک دو روز تک برابر آنتوں کی صفائی کی جائے گی تو یہ شکایت بہت جلد رفع ہو جائیگی۔

پھلوں کی اس غذا کے بعد بھی اپنے بچے کو کچھ عرصہ ہلکی غذا دینی چاہیے جو زیادہ تر پھلوں، دودھ، اور ترکاریوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ ترکاریوں میں ٹماٹر، گاجر اور مولی تو اُبال کر ہی کھلائے جائیں تو زیادہ مناسب ہیں۔ روٹی پندرہ بیس روز کے بعد دی جائے اور کم دی جائے۔

بہت چھوٹے بچوں کے معاملے میں علاج میں حسب ضرورت ردّو بدل کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً شیرخوار بچوں کے معاملے میں دودھ پلانے والی ماں کو اپنی غذا میں فوراً تبدیلی کر دینی چاہیے۔ اس کے لیے دو چار روز تک رس دار پھل اور دودھ کا استعمال زیادہ مناسب رہے گا اور شیرخوار بچے کو ایک دو روز تک (جیسا کیس ہو) دودھ کی بجائے گرم پانی اور سنگترے کے رس کے سوا کچھ نہ دیا جائے۔ گرم پانی میں "نونہال" شامل کر کے دیا جا سکتا ہے۔ دوسرے یا تیسرے روز جب ماں کا دودھ درست ہو جائے تو اُسے چار گھنٹے کے وقفے کے ساتھ دودھ پلایا جائے۔ اور رات کو دودھ پلانے کی عادت رفتہ رفتہ ترک کر دی جائے۔

۲۔ قولنج

علامات واسباب:۔ اس نوعیت کا درد زیادہ تر

دو ماہ سے لے کر ۶ ماہ تک بچوں کو ہوتا ہے۔ اس تکلیف میں بچے کے پیر ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں اور اسے رہ رہ کر درد شکم کے دورے پڑتے ہیں جس کی وجہ سے وہ بلبلا بلبلا کر چیخیں مارتا ہے اور اپنی ٹانگوں کو پیٹ کی جانب سکیڑتا ہے۔ بچے بھوک سے بے تاب ہو کر بھی چیخیں مارنے لگتے ہیں۔ مگر بھوک سے رونے والے بچے کو دیکھ کر بیک نظر اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اسے کوئی تکلیف اور درد نہیں ہے۔

ریاح آنے سے درد شکم میں تخفیف ہو جاتی ہے اس لیے کہ قولنج ہوتا ہی اس وقت ہے جب ریاحوں کے دباؤ سے آنتیں غیر معمولی طور پر پھول جاتی ہیں اور تن جاتی ہیں اس کا سبب جہاں ماں کی غذائی بے احتیاطیاں ہیں جن کے باعث دودھ کی کیفیت و تاثیر میں فرق آجاتا ہے، وہاں بچے کو زائد مقدار میں دودھ پلانا بھی ہے جیسا کہ عام طور پر ہم ہندستانیوں کے گھروں میں ہوتا ہے کہ ادھر بچہ رویا، خواہ کسی تکلیف ہی کی بنا پر رو رہا ہو اور ادھر اس کے منھ میں دودھ دیا یا شیشی لگا دی۔

علاج: سب سے پہلے بچے کو چار پانچ چمچے گرم پانی کے پلائے جائیں اور فوراً ہی نیم گرم پانی کا انیما دے کر اس کی آنتوں کو ان کے ہوا سے فضلے سے صاف کیا جائے تاکہ ریاحوں کی پیدائش بند ہو جائے۔ یہی وجہ ہے کہ انیما دیتے ہی بچہ سکون محسوس کرتا ہے۔ بچے کو دودھ وغیرہ اس وقت تک نہ دیا جائے جب تک درد کی تمام علامتیں نہ جاتی رہیں۔ گرم تولیے سے بچے کا پیٹ سینکنا بھی غایت درجہ مفید ہے۔ اس سے ریاحیں تحلیل ہو کر خارج ہو جائیں گی اور بچے کو سکون نصیب ہو گا۔ پیٹ پر ہینگ کا لیپ بھی سود مند ہوتا ہے۔

ہر صورت میں خواہ سبب دو ماں کی غذائی بے اعتدالیاں ہوں یا بچے کی پُرخوری، ماں کو بہرحال اپنی غذا پر نظر رکھنی چاہیے۔ ایک دو روز تک اُسے رس دار پھلوں اور دودھ پر گزارا کرنا چاہیے تاکہ اس کا دودھ صحیح ہو جائے۔ اس کے بعد بھی اُسے چاہیے کہ پھلوں، دودھ اور سبزیوں کا زیادہ استعمال رکھے، اور میٹھے سنگترے کی ایک دو قاشیں بچے کو بھی دن میں ایک آدھ مرتبہ کھلا دے۔ بچوں کو ان کی جسمانی طاقت و صحت کے لیے معمولاً "نونہال" دیتے رہنا بھی ماؤں کی ہوشیاری پر دلالت کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ماں کو چاہیے کہ بچے کے دودھ پلانے کے اوقات مقرر کرے اور چار گھنٹے کے بعد پلائے۔ بعض بچے دودھ منھ میں لیتے ہی سو جاتے ہیں، ماں کو چاہیے کہ انھیں دس بارہ منٹ برابر دودھ پلائے اس کے بعد سونے دے۔ اگر بچہ دو تین منٹ ہی دودھ پی کر سو گیا ہو تو اس صورت میں بھوک لگنے پر اسے چار گھنٹے سے پہلے ہی دودھ پلا دیا جائے۔ رات کو دودھ پلانے کی عادت نہایت غلط ہے۔ اسے جتنے جلد ترک کر دیا جائے اتنا ہی اچھا ہے اور اس کا بھی بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے کہ دودھ پلاتے وقت ماں کی مزاجی کیفیت نہایت اچھی ہو ورنہ اگر جذباتی ہیجان کی صورت میں یا مزاجی کیفیت کے سخت خراب ہونے کی حالت میں اُس نے بچے کو دودھ پلایا تو دودھ کی کیفیت و تاثیر میں فرق آجائے گا اور اس کا اثر بچے کی صحت پر نہایت خراب پڑے گا۔

خریداران ہمدرد صحت سے التماس ہے کہ خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھا کریں۔

آسان مطب

از جناب حکیم حافظ محمد نعیم الدین صاحب کھاتوی

(۲)

امراضِ مخصوصہ

آنکھ، کان، ناک، حلق وغیرہ کی بیماریاں، دق وسل، ذیابیطس، سرطان، جذام، ٹائی فائڈ، نمونیا، امراضِ جراحت، امراضِ ولادت وغیرہ مہلک اور خطرناک بیماریاں ہیں اور بے شمار انسانی زندگیاں ختم کر رہی ہیں۔ لیکن ہمارے اطبائے کرام کی ساری توجہ سمٹ سمٹا کر امراضِ مخصوصہ پر جم گئی ہے۔ یہ ہی ایک میدان ہے جس میں ہر طبیب اور غیر طبیب ہیرو نظر آتا ہے اور سب نے مل کر یہاں ایک ہنگامہ اور طوفانِ بے تمیزی برپا کر رکھا ہے۔ حالاں کہ نہ یہ دیکھا اور نہ سنا جاتا ہے کہ ضعفِ باہ کا کوئی مریض مر گیا ہے یا کوئی مخلوق او سریع الانزال آدمی چل بسا ہے۔ شرحِ اموات کے نقشے اور رپورٹیں شائع ہوتی ہیں، لیکن کہیں اس قسم کے مریضوں کی موت کا نام نہیں دیکھا جاتا۔ اس قسم کے لوگ عموماً توہمات اور بے بنیاد تفکرات میں مبتلا ہوا کرتے ہیں۔ اس موقع پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ امراضِ مخصوصہ کی وجہ سے جو ہلاکتیں واقع ہوتی ہیں وہ ان امراض کا ڈائرکٹ نتیجہ نہیں ہوا کرتیں بلکہ ان کے نتیجہ میں دوسری خوفناک بیماریاں ظاہر ہو کر پیغامِ فنا لاتی ہیں۔ یہ اندازِ تخیل غلط ہے۔ فکر صحت کا سب سے بڑا دشمن ہے۔ فکر کا اعصاب پر سخت دباؤ پڑتا ہے اور نظامِ اعصاب کمزور ہو جاتا ہے۔ انسان کا حوصلہ پست ہو جاتا ہے۔ خوف، وہم، بزدلی، مایوسی، حد سے زیادہ شرم، غیر مستقل مزاجی اس قسم کی کیفیتوں کا ہر وقت غلبہ رہتا ہے۔ فعلِ ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک غائب ہو جاتی ہے۔ اختلاج ہوتا ہے، بصارت کمزور ہو جاتی ہے اور عام ضعف نمایاں ہو جاتا ہے۔ فکرمندی اور مایوسی دماغ کا توازن بگاڑ دیتی ہے اور انسان جنون کی حد تک پہنچ جاتا ہے۔ غلط واقفیت بھی فکر کا بڑا سبب ہے اور فکر ان تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ لہٰذا اس قسم کے وہمی مریضوں کا صرف یہ علاج ہے کہ ان کو صحیح واقفیت بہم پہنچائی جائے۔ اگر کوئی شخص بھوت سے ڈرتا ہے اور اس کا دم فنا ہوا جاتا ہے تو اگر اس حقیقت کا علم و یقین ہو جائے اور یہ بات اس کے دل نشین ہو جائے کہ بھوت کے معنی کچھ نہیں ہے تو یقیناً وہ اس خیالی عذاب سے نجات حاصل کرے گا۔ ایسے مریضوں کے تمام توہمات پر فرداً فرداً بحث کے لیے ایک طویل مضمون کی ضرورت ہے تاہم اجمالاً اور مثالاً ایک سب سے اہم اور بنیادی چیز کو پیش کیا جاتا ہے جس کی غلط فہمیاں اور تباہ کاریاں عام ہیں۔

طلا۔ اپنے ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کا بازو کہنی سے ذرا اوپر دبائیے۔ آپ دیکھیں گے کہ کلائی کی نیل گوں رگیں خون سے پر ہو کر نمایاں ہو گئی ہیں اور ان کی آڑی ترچھی رفتار بھی صاف نظر آنے لگے گی اور جن مقامات سے ان کی شاخیں نکلتی ہیں وہ بھی پھولی ہوئی گرہ کی شکل میں دکھائی دیں گی اور جب آپ یہ دباؤ ہٹائیں گے تو فوراً یہ منظر غائب ہو جائے گا۔ جسم کے تمام حصوں میں یہی نظام موجود ہے۔ عضوِ مخصوص کی استادگی اور نعوظ کی حالت میں عضلہ ناصبۃ القضیب کی گرفت عضوِ مخصوص کی جڑ پر قائم ہوتی ہے اور قضیب کے جسم پر وریدیں خون سے پر ہو کر نمایاں ہو جاتی ہیں۔ اس کو کثرت لوگ مرض اور غیر طبعی حالت خیال کرتے ہیں۔ لوگوں کو غلط فہمی اور پریشانی میں مبتلا کر دیتے ہیں اور کہتے ہیں ان کی رگوں میں زہریلا اور فاسد پانی موجود ہے۔ یہ قطعی غلط ہے۔ اگر ان وریدوں میں فاسد پانی موجود ہو تو تمام بدن میں یہ زہر پھیلا ہوا ہو کیوں کہ دورانِ خون اس کو ہر وقت حرکت میں رکھتا ہے کسی ایک جگہ محدود نہیں ہے۔ کسی ورید میں کسی چیز کا انجکشن کر دیجیے وہ فوراً تمام خون میں شامل ہو جائے گی۔ اگر طلا سوزش پیدا کرتا ہے یا آبلہ عضوِ مخصوص پر پڑتا ہے تو یہ بھی اس زہریلے پانی یا مادے کی موجودگی کی علامت نہیں ہے۔ اس لیے آبلہ انگیز دوا جسم کے جس حصہ پر اور وہ جس شخص پر اور جس عمر میں بھی استعمال کی جائے گی آبلہ پیدا کرے گی اور آبلہ کے اندر پانی ضرور موجود ہوگا۔ طلا رگوں کی یا عضوِ تناسل کی کجی کو دور نہیں کرتا۔ طلا کا فائدہ صرف یہ ہے کہ وہ محرک دار دواؤں کے اثر سے عصبی احساس کو تیز کر دے اور خون کی

آمد عضو کی طرف بڑھا دے۔ اس مقصد کو چند پیسوں کی دواؤں سے بھی حاصل کیا جا سکتا ہے اور سینکڑوں روپے کی لاگت کے طلے بھی تیار کیے جا سکتے ہیں۔

مجربات کا فریب تو عام ہے لیکن وہ خفیہ مجربات کا خزینہ اور انمول جواہرات کا دفینہ صدری اور خاص الخاص پر اسرار نسخے امراض مخصوصہ میں خاص ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ یہ سب کچھ اس میدان کے زنگ آلود اور ناکارہ ہتھیار ہیں۔ باوجود اس گرم بازاری دیرینہ طبیہ اور حلفیہ مجربات کے لوگوں کی شکایتوں میں کوئی کمی نہیں ہے بلکہ یہ مصیبت روز افزوں ہے کہ جو بدنصیب بھی اس الجھن میں گرفتار ہے اس کو کامرانی اور شادمانی نصیب نہیں ہوتی۔ یہ واقعات اور مشاہدات بتا رہے ہیں کہ مجربات جن کی دھوم مچ رہی ہے فریب اور ڈھونگ کے سوا کوئی اصلیت نہیں رکھتے ہیں۔ خفیہ مجربات چند مرکب، بنتی یا مسکن دوائیں ہیں جن کی اکثر فضول بلکہ غلط ترکیب اور ترتیب ہوتی ہے۔ ان کو مختلف اور دلآویز ناموں سے مشہور کیا جاتا ہے اور ان کی حقیقت سب کو معلوم ہے مگر نادان اور کم علم لوگ خود فریبی اور خوش فہمی میں مبتلا ہو کر یہ یقین اور اعتماد رکھتے ہیں کہ ان کے سوا اس راز کو اور کوئی نہیں جانتا۔ آج سے صرف ایک یا ڈیڑھ صدی پہلے کے انسان کی طاقت اور شجاعت کی داستانیں زبان زد ہیں اگر آپ اور دور کی سوچیں یعنی سینکڑوں اور ہزاروں برس پیشتر کے انسان کا تصور کریں تو وہ ڈیڑھ صدی پہلے کے انسان سے بھی زیادہ طاقت ور اور قوی الجثہ تھا جس کا ذکر خیر کر کے ہم اپنی صحت اور قوت پر نفرین کر رہے ہیں۔ اس زمانہ کے لوگوں میں ہمارے آبائے فن بھی ہیں۔ ذرا خیال کیجیے وہ اپنے زمانہ کے لوگوں میں اور عین عالم شباب میں مدت جماع طبی نقطۂ نظر سے کیا تجویز کرتے ہیں، زمانہ امساک کیا بتاتے ہیں اور جریان کی صحیح تعریف کیا کرتے ہیں۔ ان باکمال ہستیوں کے اصول اور ہدایات کی روشنی میں آج کے انسان کو اگر دیکھا جائے تو یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ اس قسم کے سو مریضوں میں چند ہی واقعی مریض ہوں گے ورنہ سب وہمی اور خیالی بیمار ہیں۔ آج کا انسان غیر اعتدالی زندگی سے لطف اندوز ہونا چاہتا ہے اور اس افسوس ناک مقصد کو حاصل کرنے کے لیے طبی امداد کی ضرورت محسوس کر رہا ہے۔ اس قسم کے لوگ عموماً بوجہ شرم و اخفا مقامی معالجین کی طرف رجوع نہیں کرتے ہیں وہ اپنی طویل داستانیں دل کھول کر لکھتے ہیں جس میں وہی روایتی ناکامی، نامرادی، پریشانی، بربادی اور فکرمندی کا رونا ہوتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان کو پھانسی کا حکم ہو گیا ہے اور شاہی ترحم کی التجا کی جا رہی ہے۔ دوسری طرف ان لوگوں کے خطوط کے جواب میں غیر فنی اور غیر ذمہ دار طبقہ ہے جس کے ذریعے اجابت بہر استقبال آتی ہے اور جوان کی یا اپنی کامیابی کی کے لیے شرط لگائے اور حلف اٹھائے بیٹھے ہیں۔ ان کا فحش لٹریچر اور حیا سوز تصویریں سرمایہ تجارت ہیں۔ دواؤں کے نام تجویز کرنے کی بھی ان میں صلاحیت نہیں ہوتی ہے شریف اور مہذب لوگوں میں ایسی دواؤں کے نام بتانا بھی بدتمیزی ہے۔ شریف گھرانوں میں اتنا ناشائستہ اور عریاں لٹریچر رسائی کے قابل نہیں۔ یہ لوگ فن شریف کے پاکیزہ دامن پر بدنما دھبے لگا رہے ہیں اور فن برباد اور بدنام ہو رہا ہے۔ کوئی قابل اور عالم فن اس مکر و فریب اور بدتمیزی کو اختیار کر کے دولت حاصل کرنے کے لیے ہرگز تیار نہیں ہو سکتا وہ گمنامی پسند کرے گا، ناکامیابی پر قناعت کرے گا، بھوک سے مر جانا گوارا کرے گا، لیکن یہ حماقتیں اس کے دائرۂ امکان سے باہر ہوں گی۔ ایسے وہم اور حرص کے مریضوں کا اصل علاج صرف یہ ہے کہ ان کو صحیح اور سچا مشورہ دیا جائے۔ ان کے پراگندہ خیالات میں تبدیلی پیدا کی جائے۔ ان کو اس خلجان اور اس گرفت سے آزاد کیا جائے اور خود کو طب کے دوسرے اور ضروری شعبوں کی طرف متوجہ کیا جائے۔ لاتعداد مریض ہماری اس غفلت کی وجہ سے نکلے جا رہے ہیں۔ دوسرے ملک والوں کو دیکھیے کہاں خود پہنچ چکے ہیں اور اپنی قوم کو کہاں لے جانا چاہتے ہیں۔ وہ بھی اشتہاری میدان میں گامزن ہیں لیکن اُن دواؤں کے اشتہار اور لٹریچر کی یہ کیفیت ہے کہ اگر آپ میڈیکل سائنس نہیں جانتے تو کچھ سمجھ ہی نہیں سکتے۔ دواؤں کے نام کیسے فلسفیانہ اور محققانہ صرف نام ہی سے دوا کی تصویر ذہن میں آ جاتی ہے۔ سب سے پہلے ڈاکٹروں کا طبقہ معتقد اور گرویدہ ہو جاتا ہے اور ان کے قلم پر اس دوا کی تجویز اور زبان پر سفارش اور تعریف ہوتی ہے۔ اور یہ ظاہر ہے کہ جب ڈاکٹر ہی کسی دوا کی سفارش متفقہ صورت میں کر رہے ہوں تو عوام کو اسکے متعلق شک

(باقی صد ۲۴ پر)

مکتوبات

بناسپتی اور دیسی گھی :-

محترمی جناب اڈیٹر صاحب

تسلیم - میں رسالہ ہمدرد صحت کے توسط سے حکومت ہند کے محکمۂ صحت اور تمام ہندستانیوں کی توجہ انگریزی رسالہ "ہیلتھ" بابت ماہ جنوری سنہ ۴۸ء کے صفحہ ۲۶ پر ڈالڈا سے متعلق ایک سوال ——— "کیا نظام جسمانی کی پرورش اور تغذیہ کے لیے ڈالڈا اتنا ہی اچھا ہے جتنا خالص دیسی گھی ——— کے جواب کی طرف مبذول کرانا چاہتا ہوں جو نہایت غیر ذمہ دارانہ طریق پر دیا گیا ہے - ایڈیٹر ہیلتھ نے اپنے جواب میں لکھا ہے کہ "ڈالڈا چونکہ خالص نباتی تیل ہے جو ٹیبل آئل ہے اس لیے اُسے دیسی گھی پر ترجیح دینی چاہیے"

ایسے ذمہ دار رسالے کی جانب سے اس قدر غلط اور غیر ذمہ دار جواب! اس کا تو تصور بھی ہمارے حاشیہ خیال میں نہ تھا معلوم ہوتا ہے کہ بناسپتی آئل کے بڑے بڑے کارخانوں نے اب طبی رسالوں کی سرپرستی بھی کرنی شروع کر دی ہے - خدا کرے ہمدرد صحت ان کارخانہ داروں کی سرپرستی سے محفوظ رہے! کیا ہی اچھا ہوتا اگر ایڈیٹر صاحب مونگ پھلی یا ایسے ہی دوسرے تیلوں کی جن کی ناگوار بو اور میل کچیل سوڈا کاسٹک سے صاف کر کے بناسپتی آئل بنایا جاتا ہے، غذائی افادیت بھی ساتھ ہی شائع کر دیتے - تاکہ ہم دودھ سے بنائے ہوئے گھی سے اس کا مقابلہ علمی اور نظری طور پر بھی کر سکتے - گھی کیا ہے اور اس کے بنانے کا طریق کیا ہے؟ اسے تو ہمارے ہاں کا بچہ بھی جانتا ہے - دودھ سے پہلے دہی بنایا جاتا ہے، یا کریم، دہی یا کریم کو بلو کر اس میں سے مکھن نکالتے ہیں اور مکھن کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں جو دہی کے پانی کا عنصر موجود ہوتا ہے اُسے نکال دیا جاتا ہے تاکہ زیادہ دیر رکھنے کی وجہ سے مکھن سڑ نہ جائے ورنہ گھی اور مکھن میں کوئی خاص فرق نہیں ہے۔

ذرا غور فرمایئے کہاں مونگ پھلی کے تیل سے بنایا ہوا بناسپتی آئل اور کہاں دودھ سے بنایا ہوا گھی — کیا یہ دونوں مساوی قرار دیے جا سکتے ہیں؟ میں کہتا ہوں اگر مونگ پھلی کے تیل میں وہ غذائی اجزا بھی موجود ہوں (اگرچہ اس میں ہیں نہیں) جو گھی میں ہوتے ہیں تب بھی اس میں کچھ دوسرے ایسے عناصر موجود ہوتے ہیں جنھیں سوڈا کاسٹک کی مدد سے صاف کیا جاتا ہے اور اس عمل صفائی کے دوران میں اس صاف شدہ تیل میں سوڈے کا اثر کسی نہ کسی حد تک باقی رہ جاتا ہے - جو گلے، معدی نالی اور پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

اس کے علاوہ مونگ پھلی یا اسی قسم کے دوسرے

بقیہ مضمون صد ۲۳ :-

شبہ کا کیا موقع ہے - ترقی کرنا یقیناً آپ کا بھی حق ہے لیکن قابلیت اور ہنر کی باتیں کیجیے - برادران وطن کے طبی خیالات کا معیار بلند کیجیے - گمراہی اور تباہی سے بچلیے یہ کاغذ کی کشتیاں کب تک چلیں گی - یہ ڈھونگ قائم رہنے والا نہیں، تعلیم کی روشنی بڑھ رہی ہے اور جہالت کی تاریکی گھٹ رہی ہے - ابھی چند روز کا واقعہ ہے میرے ایک دوست جو قانونی پریکٹس کرتے ہیں تشریف فرما تھے - میں ایسے مریض کو دیکھ رہا تھا جو اپنے پیٹ کے دائیں جانب (قسم ارلی ایمن) درد اور ورم بتا رہا تھا. جیسے ہی میں نے میک برنیز پائنٹ پر دبایا اس نے

اس مقام پر خاص تکلیف محسوس کی یہ دیکھتے ہی وہ صاحب معاً بولتے ہیں، "کیا اینڈی سائنس" ہے - یہ سن کر میرے خیال کا رخ بدل گیا - دل نے کہا آثار اچھے نہیں، قوم بیدار ہو رہی ہے اور ہم سو رہے ہیں مستقبل خطرناک معلوم ہوتا ہے - دماغ نے کہا ہرگز نہیں آثار اچھے ہیں اب ہماری بیداری کی صرف یہی صورت باقی رہ گئی ہے کہ لوگ ہم کو معقول تشخیص بتائیں، صحیح علاج کی رہبری کریں، اسکول کے بچے حفظان صحت کے اصول سمجھائیں اسکاؤٹ کے لڑکے اور ریڈ کراس سوسائٹی کے ممبر ہم کو فرسٹ ایڈ بتائیں، کارخانوں کے مستری اور ریلوں کے مزدور بجلی سے حفاظت کے طریقے اور بجلی کے صدمے کا علاج سکھائیں اور اس طرح ہماری فنی غیرت کبھی تو حرکت میں آئے گی -

(باقی آئندہ)

معدے کا قرحہ تو زندگی کا محافظ ہی

(Life Saving Stomach Ulcer)

از برنر میک فیڈن، ایڈیٹر فزیکل کلچر ـ امریکا
(ادارہ کی درخواست پر ہمدرد صحت کے لیے بھیجا گیا)

معدے کا قرحہ آج نہایت خطرناک بیماریوں میں شمار کیا جاتا ہی جس کی کاٹ چھانٹ کی زد میں بسا اوقات معدے کا کچھ حصہ تک آ جاتا ہی۔ حالانکہ اگر صحیح نقطۂ نظر سے دیکھا جائے تو معدے کا قرحہ ہمارے جسم کی جانب سے ایک تنبیہی علامت ہی جو بلا اشتہا کھانے کی عادت سے ہمیں روکنے کے لیے ظاہر ہوتی ہی اور ساتھ ہی اس طرف بھی اشارہ کرتی ہی کہ ہماری جانب سے کھانے کے اوقات کی یہ پابندی خواہ بھوک ہو یا نہ ہو موجودہ زمانے کی سب سے بڑی غلطی ہی۔

جب آپ بلا بھوک کھاتے ہیں تو معدے کے وہ خلایا و غدد جن کا کام معدی رطوبات ہضم کو پیدا کرنا ہی اپنے سپرد کردہ کام سے انکار کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہی کہ معدے میں غذا جا کر ایک ناگوار بوجھ بن کر رہ جاتی ہی۔ بہرحال ہم اسے چاہیں نہ چاہیں ہضم کی تیس چالیس فٹ طویل نالی میں دھکیلتا ہی جس کام میں اچھی خاصی عصبی قوت بھی صرف ہوتی ہی اور پھر چونکہ یہ غذا ایک ناخواندہ مہمان کی حیثیت رکھتی ہی اس لیے اس کی تحلیل پوری طرح نہیں ہو پاتی، معدے اور آنتوں سے نہایت سست رفتاری کے ساتھ اس کا اخراج ہوتا ہی۔ جگہ جگہ رکنے سے اس میں سڑاند اٹھتی ہی اور نظام جسمانی میں اچھی خاصی سمیت اس کے توسط سے پھیل جاتی ہی جو بار بار نزلہ و زکام کی شکایت درد سر اور اسی قسم کے بے شمار عوارض کا باعث بنتی ہی۔

اگر تنبیہی علامت سے جو معدے کے قرحے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہی ہم سنبھل جاتے ہیں اور اس کے آنے سے سبق لیتے ہیں تب تو بلا بھوک کھانے کی یہ عادت بد خود بخود چھوٹ جانی چاہیے۔ ہم امریکنوں کو دن میں تین[1] وقت ٹھونس ٹھونس کر کھانے کی ایک عام عادت ہو گئی ہی، ہم یہ نہیں سوچتے کہ ہمیں ضرورت کتنی غذا کی ہی، بلکہ یہ سمجھتے ہیں کہ ہم ایک وقت میں کھا کس قدر سکتے ہیں۔

مجھے ایک مقرر کی تقریر کا ایک جملہ یاد ہی جس نے ایک اجتماعی طعام کے موقع پر کہا تھا:-

"آج کا کھانا بے حد لذیذ ہی۔ کیا کروں کہ اب گنجائش نہیں ہی، منہ میں نوالہ رکھ کر چبا تو سکتا ہوں۔ مگر نگل نہیں سکتا۔"

گویا وہ ناک تک بھرا ہوا تھا اور مزید کھانے کی کوئی گنجایش ہی باقی نہ تھی، ورنہ وہ ضرور کھاتا۔ میرے نزدیک معدے کا قرحہ نہایت آسانی سے مندمل ہو سکتا ہی۔ آپ کو اس سلسلے میں کچھ نہیں کرنا بجز اس کے کہ سبب کو دور کر دیا جائے — یعنی بلا بھوک کھانا چھوڑ دیا جائے۔

چند روز کا فاقہ تو بحالی صحت کے لیے غایت درجہ ممد ہوگا۔ لیکن عمل جراحی تو ان علامات کے لیے کسی طرح جائز ہی نہیں ہو سکتا، اس سے رجوع کرنا تو "ریڈیکل دیوانگی" کی حد ہے۔

ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ ہماری ذائقے کی حس وہ دفاعی لائن ہی جو پرخوری کے خلاف ایک قسم کی روک کا کام کرتی ہی۔ اس کے بعد پھر معدے کا نمبر آتا ہی، گویا دوسری دفاعی لائن ہمارا معدہ ہی۔ مگر جب دن میں کئی مرتبہ اسے بھرا جاتا ہی، تو اس سے متعلق اعصاب کی حس جو زیادہ کھانے پر ہمارے لیے گھنٹی کا کام کرتی ہی، کند پڑ جاتی ہی اور ان میں یہ صلاحیت ہی باقی نہیں رہتی کہ پرخوری کے خلاف کوئی احتجاج کر سکیں۔ (باقی صد کے نیچے)

---

[1] جی نہیں، آپ امریکنوں ہی کو دن میں تین وقت کھانے کی عادت نہیں ہو آپ لوگوں کی تقلید سے اب ہم ہندستانیوں میں بھی یہ عادت ہو گئی ہی۔ بلکہ ہم دن میں چار وقت کھاتے ہیں اور فخر کرتے ہیں کہ ہم پابند اوقات ہیں۔ آخر انگریز سے ہم کیا پابندی اوقات کا یہ سبق بھی نہ سیکھتے! (ہمدرد صحت)

یہ تمام شہادتیں چار و نا چار ہمیں صرف ایک ہی نتیجے پرلے جاکر چھوڑتی ہیں، وہ یہ کہ مناعۃ مصطنعہ بالتلقیح (Artifical Immunity) کے اصول کے تحت اہل مغرب نے جتنی بھی دواسازی کی ہے خواہ وہ سیرم، ویکسین اور انتی التوکسین کی شکل میں ہو یا کسی دوسری شکل میں، بہرحال انسانیت کے لیے ایک لعنت ثابت ہو رہی ہے اور جب تک ہم ان غیر فطری طریقہ ہائے علاج کو ترک نہ کریں گے بیماریوں کے چکر سے نکلنا مشکل ہے۔

خدا کا شکر ہے کہ ہم ہندستانیوں کی آنکھیں اب کچھ کچھ کھلتی جا رہی ہیں اور ہم رفتہ رفتہ اپنے ملک کے بہترین و بے ضرر طریقہ علاج کی طرف پلٹ رہے ہیں۔ ورنہ اگر ہمارا شغف بھی ان بدیشی طریقہ ہائے علاج کے ساتھ وہی رہتا جو کچھ دنوں پہلے دیکھنے میں آرہا تھا تو غالباً وہ دن کچھ زیادہ دور نہ تھا جب سن بلوغ کو پہنچتے پہنچتے ہمارے ملک کے ہر بالغ کا خون چیچک، خوف الما، کزاز، گردن توڑ بخار، سرسام، میعادی بخار، خناق، نمونیا، سرخ بخار، وغیرہ وغیرہ کے بے شمار ویکسین، سیرم اور انتی التوکسین سے بھرا پڑا ہوتا اور ہم نہ جانتے کہ اپنے جسموں میں سے ان زہریلے جراثیمی مادوں کو کس طرح خارج کریں۔

اب تک ہم نے ان صفحات میں اصل اسباب مرض سے ہٹ کر یورپ نے نظریہ جراثیم کے پیش نظر جو دواسازی کی ہے اور اس کے جو تباہ کن نتائج آج ظاہر ہو رہے ہیں ان پر مختصر طور پر بحث کی ہے۔ آئندہ اشارات میں انشاء اللہ تعالیٰ ہم یہ بتائیں گے کہ ہمارا دیسی طریقہ علاج انسانی طبیعت کے عین مطابق ہے۔ وہ اصل اسباب مرض کو دور کرکے طبیعت کو کمک پہنچاتا ہے اور جو کھوئی ہوئی مناعۃ طبیعہ کو بحال کرتا ہے تاکہ انسان زیادہ مدت تک دوائی علاج کا محتاج نہ بنا رہے اور بہت جلد صحت کاملہ کا مالک بن جائے۔

مُعالجین کے لیے مُفید ہدایات

۱۹ جولائی ۱۹۴۶ء کو کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز، بمبئی، کے طلبہ سے روبرو جلسہ تقسیم اسناد کے موقع پر میرے محترم فاضل دوست لفٹننٹ کرنیل ڈاکٹر بی۔جی واڈ، ایم۔ڈی، نے ایک نہایت پُرمغز ایڈریس پڑھا تھا جوں کا میں بعض اہم اور مفید حقائق سے بحث کی گئی ہے، اس لیے میں اس کے ضروری حصوں کا ترجمہ "ہمدرد صحت" میں شائع ہونے کی غرض سے بھیجتا ہوں تاکہ قارئین کرام کے ساتھ ساتھ اطبا اور طب یونانی کے طلبا بھی اس کے مطالعہ سے مستفید ہوں۔

صیاء الدین احمد برنی بمبئی۔

ابتدائی کلمات کے بعد جس میں کالج کی تاریخ، اس کے موجودہ نصاب اور مختلف شعبوں سے بحث کی گئی تھی ڈاکٹر واڈ نے فرمایا۔

جو اصحاب اپنی پیشہ ورانہ زندگی کو اب شروع کر رہے ہیں اُن سے دوست اور رفیق کار کی حیثیت سے نصیحت اور تنبیہ کے طور پر کچھ الفاظ کہنا چاہتا ہوں۔ طب کے طالب علم کے لیے کوئی امتحان پاس کر لینا اور کوئی سند حاصل کر لینا طالب علمانہ زندگی کا منتہائے خیال نہیں ہونا چاہیے، اس لیے کہ ہر مفید اور کامیاب معالج کے لیے ضروری ہے کہ وہ زندگی بھر طالب علم رہے۔ اگرچہ کالج کے زمانہ کی طرح مابعد کی زندگی میں اُسے کسی ٹیچر سے براہ راست فیض یاب ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ حال کی ترقیاں نئے طریقے اور نئی ادویہ پرانی چیزوں کی جگہ لے رہی ہیں۔ جدید دنیا میں جوں ہی کوئی نئی دریافت ہوتی ہے یا کوئی نیا علاج دریافت ہوتا ہے اس کی خبر تمام دنیا میں فی الفور نشر کر دی جاتی ہے اور دوا کو بھی بغرض استعمال دور دراز سمندروں اور براعظموں کے پار ہر جگہ پہنچا دیا جاتا ہے۔ طب اپنے علم کا دروازہ سب کے لیے کھلا رکھتی ہے اور وہ خفیہ ادویہ کی قائل نہیں ہے۔ جدید دریافتیں جلد سے جلد طبی جرائد میں شائع کر دی جاتی ہیں اور دنیا بھر میں اُن سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ اس لیے ضرورت ہے کہ آپ طب کی حالیہ ترقیوں کے بارے میں اپنی واقفیت کو اپ ٹو ڈیٹ رکھیں۔ اگر آپ کسی جدید دوا کو استعمال کرنے میں پہل کرنے والوں میں سے نہ ہوں تو کم سے کم آپ کو ایسا کرنے میں آخری شخص تو نہ ہونا چاہیے۔ آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں آپ کے جرائد، طبی سوسائٹیاں اور کلینکی تجربے آپ کے بہترین اُستاد ہیں۔

طبی اخلاقیات طبی پیشہ زمانہ قدیم سے ایسے نقطہ ہائے نظر کا حامل رہا ہے جو تجربہ کی کسوٹی پر پورے اُتر چکے ہیں

بقیہ مضمون صد ۲۸:-

تو اس وقت گھٹنے آپس میں ملائے رکھنے چاہییں تاکہ تحراب خاصی گہری بنے۔ اس سے جہاں پیٹ پر دباؤ پڑے گا وہاں اعصاب کے ان مراکز میں بھی خاصی تحریک ہو گی جو صنفی قوت سے متعلق ہیں۔

عام ورزشوں میں جو محض عضلات جسمانی کے نشوونما کی خاطر کی جاتی ہیں، بہت کم ریڑھ کی ہڈی کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اس ورزش پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ اسے مرد بھی کر سکتے ہیں اور عورتیں بھی۔ اسے علیحدہ بھی کیا جا سکتا ہے اور دوسری ورزشوں کے ساتھ ملا کر بھی۔ مگر یہ خیال رکھنا پڑے گا کہ دوسری ورزشوں کے ساتھ جب بھی یوگا ورزشوں کو کیا جائے گا تو بیس منٹ کا فصل دینا ضروری ہے جیسا کہ ہم نے اس سے پیشتر بھی بتایا ہے۔

یہ ورزش ان لوگوں کے لیے بے حد مفید ہے جنھیں کھانا کھانے کے بعد نفخ ہو جاتا ہے۔ اس سے آنتوں کی سستی بھی بڑی حد تک دور ہو جاتی ہے۔

اور جواب مسلّمات کی حیثیت اختیار کر چکے ہیں اور یہ ہر معالج کا فرض ہے کہ وہ ان نقطہ ہائے نظر کو قائم و برقرار رکھے اور بشرطِ امکان انھیں اور ترقی دے۔ طبی اخلاقیات کی نہایت احتیاط کے ساتھ پابندی کیجیے اور آپ کی رہنمائی کے لیے یہ سنہرا اصول ہوگا کہ آپ دوسروں کے ساتھ وہی سلوک روا رکھیں جس سلوک کی آپ دوسروں سے توقع رکھتے ہیں۔ آپ کو ہمیشہ اپنے رفقائے کار کی جانب فیاضانہ اور غیر متعصبانہ طرزِ عمل اختیار کرنا چاہیے۔ آپ کے مریض جو راز آپ کو سونپیں آپ کو انھیں کبھی پر ظاہر نہ کرنا چاہیے اور اپنی مخصوص پوزیشن سے ناجائز فائدہ نہ اٹھانا چاہیے۔ تمام حالات میں ضبط اور حاضر دماغی کی صفات کی، طوفان کی حالت میں سکون کی اور سخت خطرہ کے موقع پر صیانتِ رائے کی صفات کو ترقی دینے کی کوشش کیجیے۔ جو معالج اپنے چہرے سے بے چینی اور اس بات کا اظہار کر دیتا ہے کہ وہ خود پریشان خاطر ہے اور جو یہ بتا دیتا ہے کہ معمولی حالتوں میں بھی وہ حواس کھو بیٹھتا ہے اور گھبرا جاتا ہے وہ مریضوں کی نظر میں بہت تیزی سے اپنا اعتماد کھو بیٹھتا ہے۔ آپ ایسے فہیمانہ اور متوازن دماغی طرزِ عمل کو ترقی دینے کی کوشش کیجیے جو آپ کو اس قابل بنا دے کہ آپ مستقل مزاجی اور جرأت کے ساتھ مگر ساتھ ہی انسانی قلب کو جس کے سہارے ہم زندہ رہتے ہیں سخت کیے بغیر پریکٹس کی نہایت اہم ضروریات کا مقابلہ کر سکیں۔ آپ دنیا کے شریف پیشوں میں شریف ترین پیشہ کے حامل ہیں اور تجارت کرنا آپ کا مقصود نہیں ہے۔ اگر آپ کی یہ خواہش ہے کہ دولت جمع کریں اور لکھ پتی بن جائیں تو پھر میں کہوں گا کہ آپ نے غلط پیشے کا انتخاب کیا ہے اور آپ کو چاہیے کہ آپ جلد سے جلد اُسے تبدیل کر دیں۔ طبی اخلاقیات کی خلاف ورزی کر کے قریب ترین راستہ کے ذریعہ آپ کو خوشی حاصل کرنے کی ترغیبات اور تحریصات کا سختی سے مقابلہ کرنا چاہیے۔ ایمان داری کے ساتھ پیشہ ورانہ پریکٹس آپ کی دال روٹی کے لیے بہت کافی ہے اور بہت سوں کو دال روٹی کے ساتھ پلاؤ بھی مل جاتا ہے۔ لیکن کیک اور شراب صرف چند ہی آدمیوں کے حصے میں آتی ہے۔ سب کو زندہ رہنے کی غرض سے کھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس لیے کہ انسان محض خدا کی دی ہوئی سب سے بڑی نعمت ہوا پر زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ لیکن آپ روپے کو اپنا معبود نہ بنا لیجیے۔ اپنی روزی کمانے کے لیے آپ کو بالضرور فیاضانہ طرزِ عمل اختیار کرنا چاہیے۔ یہ فراموش نہ کیجیے کہ غریبوں کا آپ پر بہت بڑا حق ہے۔ وہ اُن سلیٹوں کا حکم رکھتے ہیں جن پر آپ نے اپنے علمِ طب کی ابجد سیکھی ہے۔ عملی تعلیم کے معملوں میں جب کہ آپ ابھی محض طالبِ علم کی حیثیت رکھتے تھے، انھوں نے حالتِ بیماری میں اپنے آپ کو آپ کے غیر تربیت یافتہ ہاتھوں کے سپرد کر دیا تھا اور دکھ اور درد کو برداشت کیا تھا تاکہ آپ سیکھیں۔ خیرات کے طور پر نہیں بلکہ شکر گزاری کے جذبہ کے ماتحت آپ کو چاہیے کہ اُن غریب مریضوں کے لیے اپنی سی ہر امکانی کوشش کریں۔ ان خیرانہ کاموں کا بدلہ آپ کو سکوں کی شکل میں تو نہیں مگر دوسری شکل میں پورا پورا ملے گا۔ آپ وہ چیز حاصل کریں گے جسے روپیہ نہیں خرید سکتا یعنی اپنے مریضوں کی شکر گزاری اور دلی مسرت اور سکون اُن کے لیے جو بنی نوع انسان کی تکالیف کو کم کرتے ہیں اور اپنی سی پوری کوشش کرتے ہیں تاکہ دوسرے زندہ رہیں۔

دیہاتی علاقوں کی زبوں حالی

غریبوں کے ذکر کے سلسلے میں میری نظر اُن خوفناک حالات کی طرف منعطف ہو جاتی ہے جو دیہاتی علاقوں میں جاری و ساری ہیں۔ وہاں جو وسیع پیمانے پر بیماریاں اور ہلاکت خیزیاں موجود ہیں وہ بجائے خود زبردست واقعۂ ہائلہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ صورتِ حالات دورِ جدید کے ماتھے پر کلنک کے ٹیکے سے کم نہیں ہے۔ لوگ ایسی وباؤں میں مرنے دیے جا رہے ہیں جن کی روک تھام کی جا سکتی ہے اور ایسی بیماریوں سے بھی مرنے دیے جا رہے ہیں۔ یہ بہت بڑا قومی نقصان ہے۔ دس سال سے زیادہ عرصہ ہوا بمبئی کونسل میں حکومت نے ایک سوال کے جواب میں بیان کیا تھا کہ ہر سال صوبۂ ہٰذا کے ہر ضلع میں کم و بیش دس ہزار اشخاص مناسب علاج دستیاب ہونے کی وجہ سے مر جاتے ہیں اور اس طرح اس جواب سے ظاہر ہو جاتا ہے کہ سارے صوبہ میں تقریباً دو لاکھ آدمی مناسب معالجہ نہ ہونے بدولت ہلاک ہو جاتے ہیں۔ گزشتہ دس سال کے عرصہ میں حالات نے بد سے بدتر صورت اختیار کر لی ہے۔ ماؤنٹ اسٹوارٹ الفنسٹن کے زمانے سے حکومت نے ہر اس شخص سے جن کے پاس قطعۂ آراضی ہو خواہ وہ کتنا

ہی چھوٹا کیوں نہ ہو اور خواہ اس کا مالک کسی دور دراز جھونپڑی ہی میں کیوں نہ رہتا ہو، رابطہ پیدا کرنے کے نظام کو مکمل کر لیا تھا۔ مگر یہ تمام نظام صرف مال گزاری کی جمع بندی کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور اس کے معاوضے میں تعلیم، صحت عامہ اور طبی امداد جیسی اچھی چیزوں کا کوئی انتظام نہیں کیا جاتا تھا۔ بعض دیہات میں صرف پانی جیسی ضروریات زندگی کی بہم رسانی کے لیے کوئی انتظام موجود نہیں ہے۔ ایسی صورت حالات ہر شائستہ حکومت کے لیے ذلت ہے۔ اب دور ماضی گزر چکا ہے اور اُسے لوٹایا نہیں جا سکتا۔ جہاں تک اس واقعہ کا تعلق ہے حکام، پبلک اور فن طب کی جانب سے یہ عذر اب پیش نہیں کیا جا سکتا کہ اس غفلت کی ذمہ دار بدیشی حکومت کے سر ہے۔

طب کے محیر العقول جنگی کارنامے

جنگ نے ظاہر کر دیا ہے کہ طبیب (جن میں مرد اور عورتیں دونوں شامل ہیں) کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ مجھے اپنے پیشہ پر کلی اعتماد ہے جس کے افراد نے ریگستان کی خشک رتیلی زمینوں میں اور دلدل والے جنگلات میں اول درجہ کے ہسپتال قائم کر دیے تھے اور انھیں قائم و برقرار رکھا تھا۔ جو ڈاکٹر چھتری باز فوجیوں کی حیثیت سے ہوائی جہاز سے نیچے اترتے تھے تاکہ دور دراز اور سنسان مقامات میں زخمیوں کو طبی امداد بہم پہنچائیں اور جو اشخاص پورے ساز و سامان والے ہسپتالوں کو سے کرانے تھے اور جو اسی نوعیت، اعتماد اور چابک دستی کے ساتھ ہوا میں اپریشن کرتے تھے جس طرح ساحل کے کنارے یا تیرنے والے جہاز میں کیا کرتے ہیں، ان سب نے اس جنگ کی تاریخ میں شاندار باب کا اضافہ کیا ہے۔ ایسے لوگ دیہاتی علاقوں میں کٹھن سے کٹھن کام کو انجام دے سکتے ہیں۔ آپ انھیں اوزار دے دیجیے اور پھر وہ اپنے کام کو تکمیل تک پہنچا دیں گے۔

نصاب تعلیم میں ترمیم

میں اس کام کی وسعت کو کم کر کے دکھانا نہیں چاہتا۔ جب ہم بیرونی دشمن سے لڑتے ہیں اس وقت فوج کے بیمار اور زخمی سپاہیوں کو طبی امداد دینے کے لیے جنگ کے دوسرے زبردست مصارف کے علاوہ روپیہ بڑی افراط سے حاصل کر لیا جاتا ہے۔ میں کوئی وجہ نہیں دیکھتا کہ وبائی بیماریوں اور دوسری تباہ کاریوں جیسے اندرونی دشمن کے مقابلے کی غرض سے صحت عامہ اور طبی امداد کے لیے کیوں نہ اسی طرح روپے کی بہم رسانی کی جائے۔ روپے کے ساتھ ساتھ ہمارے پاس کافی تعداد میں آدمی بھی ہونے چاہییں اور میں طبی امداد کے لیے تربیت یافتہ اشخاص کی کمی سے پورے طور پر آگاہ ہوں۔ روزمرہ کی اور تقلیدی تدابیر کو کئی برس لگیں گے۔ اس سے پیشتر کہ اس وسیع مسئلے کا عشر عشیر حل عمل میں آئے، بے جھجک پیش قدمی اور موثر کارروائیاں لازمی ہیں۔ اس کمی کو پورا کرنے کی غرض سے میں چاہوں گا کہ طبی نصاب تعلیم کو اس مقصد کے لیے استعمال کیا جائے۔ اب تک طبی نصاب تعلیم کے معاملے میں برطانیہ کی اندھی تقلید کی خواہ کچھ بھی وجہ جواز موجود رہی ہو لازماً ہمیں اب اسے اپنی قومی ضروریات کی مطابقت میں ڈھالنا ہوگا۔ میٹرکولیشن کے بعد سند لینے کے لیے سات سال یا اس سے کچھ زیادہ عرصہ صرف کرنا پڑتا ہے۔ لیکن میرے خیال میں مناسب ترمیمات کے ساتھ اس مدت کو گھٹا کر پانچ سال سے پانچ سال تک لایا جا سکتا ہے۔ بغیر اس کے کہ نصاب تعلیم کے موجودہ معیار کو کسی نوع کم کیا جائے۔ طب جیسے بین الاقوامی پیشہ میں ہمارا مقصد اور مطمح نظر ہمیشہ یہ ہونا چاہیے کہ "گھر میں قابلیت اور باہر عزت"۔ اس تطبیق کے لیے ہمیں نئے زاویہ نگاہ کی ضرورت ہوگی جس میں قومی مفاد کو حق تقدم حاصل رہے گا۔ کلینکی تربیت کی تین سالہ مدت میں ٹریننگ کے آخر میں مگر آخری امتحان سے پہلے اس امر کا انتظام کر لینا چاہیے کہ پورے طور پر ٹرینڈ طلبا حسب ضرورت تین مہینے سے چھ مہینے کی مدت کے لیے دیہی علاقوں میں طبی کام کرنے کے لیے بھیجے جائیں اور ہمیں اس منظور شدہ کام کا ریکارڈ رکھنا ہوگا اور طالب علم کو آخری امتحان کے وقت اس کا کریڈٹ دینا ہوگا۔ اس جدت سے دو فائدے حاصل ہوں گے۔ ایک تو یہ کہ دیہی علاقوں میں طبی امداد کے لیے ٹرینڈ اشخاص کی بہم رسانی مسلسل اور ہمیشہ ہوتی رہے گی جہاں ایسی امداد کی سخت ضرورت ہے اور دوسرے یہ کہ اس کی وجہ سے طالب علم کو ان حالات سے براہ راست تعلق پیدا ہو جائے گا جن کے ماتحت اسے اپنی زندگی کے مشن کو عملی جامہ پہنانا ہے، اس لیے کہ یہ حالات اُن سے نمایاں طور پر مختلف ہیں جن کا وہ اپنے پورے طور

ہر جدید قسم کے اسپتال اور کالج میں عادی ہوتا ہے۔ طالب علم کو اپنے اوپر اعتماد حاصل ہو جائے گا اور وہ محسوس کرے گا کہ اُسے کن کن شعبوں میں اپنے کام کو بہتر بنانا چاہیے۔ وہ ان مشکلات کو جن سے وہ اپنے پیشہ کی پریکٹس کے سلسلے میں دوچار ہوگا، اس وقت حل کر سکتا ہے جب کہ وہ اپنا آخری امتحان دینے سے پہلے اپنے کالج میں واپس آئے گا۔ اس اسکیم کا خاکہ تیار کر لیا گیا تھا اور چند سال پیشتر مختلف حکام کی خدمت میں بھیج بھی دیا گیا تھا تاکہ وہ اس پر غور کریں اور عملی قدم اٹھائیں۔ اس اسکیم میں حکومت اور تعلیمی اتھارٹیز اور لوکل حکام کے مابین اتحادِ عمل اور اشتراکِ عمل کا نقشہ پیش کیا گیا ہے۔ بعض امریکی یونیورسٹیوں نے اپنے طبی نصابِ تعلیم میں طلبا کو اس کام کے لیے باہر بھیجنے کی اسکیم کو شامل کر لیا ہے جسے وہ "فیلڈ ورک" کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ برطانیہ اور برِ اعظم یورپ کی بعض یونیورسٹیاں بھی طلبا کو اضلاع میں کام کرنے کے لیے بھیجا کرتی تھیں۔ طلبا کے ذریعہ دیہی طبی امدادی کام کی یہ اسکیم ایک بہت بڑے قومی مقصد اور انسان دوست مطمحِ نظر کی خدمت کے لیے عظیم الشان مواقع بہم پہنچاتی ہے اس لیے کہ اس میں انتظام کیا گیا ہے کہ ضرورت مند دیہی رقبوں کو طبی امداد دی جائے اور مستقبل کے معالجوں میں اس کے ذریعہ اختراعی قوت، خدمت الناس اور ایثار و قربانی کے جذبات پیدا کیے جائیں جو طبی پیشے کے ہمیشہ سے بنیادی اصول رہے ہیں۔ میں تو یہ تجویز بھی پیش کرنے کو تیار ہوں کہ ہمارے مروجہ میڈیکل کونسل کے ایکٹوں میں مناسب ترمیم کر دی جائے اور ان میں رجسٹری کے لیے ضروری شرط کے طور پر یہ بات بھی درج کر دی جائے کہ ڈگری یا ڈپلوما (سرٹیفکیٹ) کے حصول کے ساتھ ساتھ طالب علم کے لیے لازمی ہوگا کہ وہ دیہی علاقوں میں منظور کردہ قسم کے طبی کام مخصوص مدت تک کرے خواہ وہ قابلِ رجسٹری ڈگری حاصل کرنے سے پہلے خواہ بعد میں۔ کٹھن بیماریوں کے لیے سخت علاج ہی کی ضرورت پڑتی ہے۔

میری خواہش ہے اور مجھے اُمید ہے کہ ہماری یونیورسٹیاں اپنے وسیع ذرائع قومی ضروریات کے لیے استعمال کریں گی اور تمام فیکلٹیوں (شعبوں) کے یونیورسٹی طلبا کو مقرر کر دیا جائے گا کہ وہ اپنے باقاعدہ نصاب کے جزو کی حیثیت سے اپنے خاص خاص شعبوں میں اپنی لمبی تعطیلات کے زمانہ میں "فیلڈ ورک" کی مہم کے لیے باہر نکل کر کام کریں۔ آبادی کے ان حلقوں کے مابین جو ایک دوسرے سے بالکل جدا ہیں یہ رابطہ اور قریبی تعلق بالآخر قومی سرمایہ اور باہمی منفعت کا سرچشمہ ثابت ہوگا۔

آیورویدک طریقۂ علاج

ایک اور اہم معاملہ بھی ہے جس کا تعلق اس ملک کے طبی پیشے سے ہے۔ دور دراز ماضی میں ایک زمانہ ایسا بھی تھا جب کہ آیورویدک بہت ترقی یافتہ حالت میں تھی اور اس وقت ہمارا ملک علمِ طب میں سب سے آگے آگے تھا اور مشرقِ ادنیٰ، مشرقِ وسطیٰ اور یورپ میں طب کے طریقہ ہائے علاج کے لیے رہبری، واقفیت اور ترقی کا ذریعہ بنا ہوا تھا۔ اگرچہ ہم اس شاندار ورثہ پر فخر محسوس کرتے ہیں، مبصرین دیکھنے والے ہماری قدر اس اضافے سے کریں گے جو آج سائنس میں ہم کریں گے۔ صدیوں پیشتر آیورویدک طریقۂ علاج خواہ کتنا ہی ترقی یافتہ حالت میں رہا ہو آج یہ سائنس اور تجربہ کی آزمائش میں پورا نہیں اترتا۔ آیورویدک مدارس اور اس طریقۂ علاج کے پریکٹیشنر (معالج) آج علاج اور ٹریننگ کے دوران میں بہت دھڑلے کے ساتھ ایلوپیتھی کے طریقوں کو استعمال کر رہے ہیں اور اس کے ساتھ چند آیورویدک ادویہ کو ملا دیتے ہیں۔ افسوس یہ ہے کہ جو مدارس آیورویدک کہلاتے ہیں وہ علمی طریقوں کے بارے میں صرف سطحی قسم کی تعلیم دیتے ہیں اور جو اشخاص اس طور پر تربیت حاصل کرتے ہیں وہ نہ تو قابل ایلوپیتھک ڈاکٹر ہی بنتے ہیں اور نہ سچے آیورویدک وید۔ ان کی حالت "آدھا تیتر آدھا بٹیر" جیسی ہے۔ آج ایسے معالجوں کی وسیع تعداد جو آیورویدک طریقۂ علاج کی پریکٹس کرتی ہے وہ سادہ لوح اشخاص کے جذبات اور اوہامِ باطلہ سے تجارت کرتی ہے۔ آیورویدک کا مضبوط ترین پہلو اس کی قرابادین ہے جس میں بعض مفید اور قیمتی جڑی بوٹیوں کا ذکر ہے۔ یہ سائنس کی اور

بنی نوع انسان کی حقیقی خدمت ہوگی۔ اگر ان آیورویدک جڑی بوٹیوں کی جو اپنے دافع امراض خواص کی وجہ سے مشہور ہیں سائنٹی فک طریقے سے تحقیقات کی جائے اور جو حقیقتاً مؤثر پائی جائیں انھیں جدید سائنٹی فک علم طب کی قرابادین میں شامل کر لیا جائے اور جو بیکار ثابت ہوں انھیں مسترد کر دیا جائے تاکہ عامۃ الناس اور علم طب کے روبرو ان کی پوزیشن واضح ہو جائے۔ اس مقصد کے لیے ہمارے تحقیقاتی اداروں اور کالجوں میں ایک شعبہ قائم ہونا چاہیے اور اس سوال کا ہمیشہ کے لیے فیصلہ ہو جانا چاہیے۔ میں اس امر سے آگاہ ہوں کہ میری باتیں بعض ایسے اشخاص کو خوش گوار معلوم نہ ہوں گی جو ان کی غلط تعبیر کرتے ہیں اور معاملہ کو سمجھنا نہیں چاہتے لیکن حقیقت کو آشکارا طور پر بیان کرنا ضروری ہے۔ میں ان کارناموں پر فخر کرتا ہوں جو آیوروید نے شاندار ماضی میں انجام دیے تھے اور اس ممتاز حیثیت پر بھی جو اس دور میں ہمارے ملک نے حاصل کر لی تھی۔ لیکن جدید زمانے میں آیورویدک کے طریقہ ہائے علاج کے استعمال کے یہ معنی ہوں گے کہ ہم جدید قسم کی جنگ کا مقابلہ تیر و کمان سے اور ڈھال تلوار سے کر رہے ہیں خواہ ان کا لوہا کتنا ہی اچھا کیوں نہ ہو اور ان کی دھار کتنی ہی تیز کیوں نہ ہو۔

سائنس کے کارنامے

بیسویں صدی میں سائنس نے نہایت شاندار کارہائے نمایاں انجام دیے ہیں لیکن سائنس نے دو مختلف اور متضاد سمتوں میں ترقی کی ہے یعنی ہلاک کرنا اور تن درستی بخشنا۔ شیطان نما سائنس دانوں نے تہذیب اور تمدن کے ساتھ ظلم کرنے کی غرض سے اپنے مقدس پیشے کا معیوب طور استعمال کیا ہے۔ برباد شدہ ہیروشیما اور ناگاساکی کے شہر غیر معمولی انسانیت سوز بربریت کی ابدی یادگار رہیں گے برعکس اس کے سائنس کے انسانیت پرور علما نے لگاتار محنت اور غلاموں کی سی مشقت کر کے نئی ایجادات کی ہیں جن سے بنی نوع انسان کی مسرت اور صحت میں اضافہ ہوا۔ طبی سائنس داں مؤخر الذکر جماعت سے تعلق رکھتے ہیں ان شہدائے سائنس نے نئے طریقے اور نئی ادویہ دریافت کی ہیں جس کے لیے تمام بنی نوع انسان ان کے شکر گزار ہیں۔ ان نمایاں کارگزاریوں کی موجودگی میں ہم خود کہاں ہیں؟ ہم طبی ریسرچ کے معاملہ میں مغرب سے بہت پیچھے ہیں لیکن یہ افسوس ناک اور ذلت آفریں صورت حالات ہے کہ اُن بیماریوں کے لیے بھی جو ہمارے اپنے ملک اور گرم ملکوں کی پیداوار ہیں مغرب کے سائنس داں ادویہ ایجاد کیا کریں جہاں یہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس بارے میں ہمارا ملک مقروض کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہم نے ان چیزوں کو جنھیں مغرب والوں نے دریافت کیا ہے قرض کے طور پر لیا ہے۔ میری تمنا ہے کہ اس ملک میں ہمارے پیشہ کے افراد اپنے فرض منصبی کو پہچانیں اور نئی زندگی بخش ادویہ کی دریافت کر کے علمی ترقی میں اضافہ کریں ہمیں چاہیے کہ بین الاقوامی علمی سرمایہ کے قرض کو ہم واپس کر دیں اور قرض خواہ ملک کی حیثیت اختیار کر لیں۔ میں آپ سے اور آپ کے ذریعہ دوسرے ہونہار نوجوانوں سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ ریسرچ کا کام ہاتھ میں لیں اور کچے مجاہدوں کی حیثیت سے اپنے جہاد کو جاری رکھیں۔ صرف معمل کے اندر ہی رہ کر آدمی ریسرچ اور تحقیقات کا کام نہیں کر سکتا۔ عام معالج ہمارے پیشہ کی جان ہیں اور وہی سب سے پہلے بیماری کی ابتدائی منازل کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے مشاہدات کو باقاعدگی کے ساتھ قلم بند کر کے رکھیں تو بیماری کے بارے میں ہماری واقفیت میں بہت کچھ اضافہ ہو سکتا ہے۔ ان سوالات کو جوابات کہ علم طب میں ہمارے قیمتی اضافے کا سورج پھر دنیا پر چمکے گا کب اور کس طرح ہمارا ملک پھر علم طب میں پیش پیش ہوگا، ہماری ہونہار نسل کی اولوالعزمی، مستعدی، صیانت اختراعی قوت اور قربانی پر دار و مدار رکھتے ہیں اور کیا میں بھروسہ نہ کروں اور امید نہ رکھوں کہ وہ فتح کا دن بہت دور نہیں ہے؟ زندگی میں آپ جو راستہ بھی اختیار کریں آپ ہمیشہ وہ بہترین اور نہایت پائے دار تحفہ ساتھ رکھیں جنھیں تعلیم بخشتی ہے یعنے افکار عالیہ کی محبت عظیم الشان کارناموں کی مثال، بڑی بڑی ناکامیوں سے پیدا ہونے والی تسلی اور بلند مطامح نظر کا وجدان!

کھانے کے وقت پر بے جا حرکتیں

(از ڈاکٹر ہوورڈ اوبرائن)

چند روز ہوئے ایک لیبوریٹری میں میں نے ایک تن درست اور چلبلی چتری بلی کو دیکھا جو اپنے حال سے کامل طور پر مطمئن تھی اس کو کلیجی اور دوسری پسندیدہ غذائیں کھلائی گئی تھیں اور اب وہ آرام سے لیٹی ہوئی میٹھی نیند کے مزے لے رہی تھی۔ اس اثنا میں سائنس نے "فلوروسکوپ (Fluoroscope) کے ذریعہ اس کے اندرونی اعضا اور آنتوں وغیرہ کو دیکھنا شروع کیا۔ ہضم کے تمام افعال منظم اور معتدل طریقے پر جاری تھے۔ معدہ ایسا پُر سکون تھا جیسے موسم گرما میں سمندر۔ جگر وغیرہ بھی اپنا کام سہولت سے انجام دے رہے تھے۔ اتنے میں یکایک کسی نے گراموفون پر کتے کے بھونکنے کا ریکارڈ چڑھا دیا۔ ان آوازوں سے بلی فوراً جاگ اٹھی۔ اس کے جسم کے روئیں کھڑے ہوگئے اس کی آنکھوں میں وحشت نمودار ہوئی اُس کے پنجے باہر کی طرف نکل آئے۔ لیکن خوف و رنج کی یہ ظاہری علامتیں اس ردِ عمل کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں تھیں جو بلی کے اندرونی اعضا میں پیدا ہو چکا تھا معدے سے تیزابوں کی کثیر مقدار خارج ہو رہی تھی۔ کلاہ گردہ کے افرازات بہت تیز ہوگئے تھے۔ آنتوں کی خود رَو اعصابی حرکت الٹی ہوگئی اور کلیجی کھانے سے جتنی لذت و مسرت اس بلی کو حاصل تھی وہ صرف یہی نہیں کہ ختم ہوکر بدمزگی میں مبتلا ہوگئی۔ بلکہ اس کی غذا اس کے معدے میں اینٹ پتھر کی طرح سخت ہوگئی۔

ان حالات کو دیکھنے کے بعد مجھے فوراً یہ خیال آیا کہ بہت سے لوگ جو اپنے گھروں کے مالک اور بزرگ ہوتے ہیں کھانے کے وقت کیسی کیسی قابلِ اعتراض حرکتیں کرتے ہیں جن سے خود ان کے اور دوسروں کے ہضم میں فتور پیدا ہوتا ہے اکثر والدین اس طرح کے جرم کے مرتکب پائے جاتے ہیں کہ جہاں وہ کھانے کی میز یا دسترخوان پر بیٹھے انھوں نے دوسروں کو لعنت ملامت کرنی شروع کی۔

اب اس امر میں کسی کو بھی شک و شبہ نہیں ہوسکتا۔ کہ ہضم صحیح کے لیے یہ ضروری ہے کہ کھانے کی میز پر ایک پُر سکون اور خوش گوار فضا موجود ہو [illegible] ہونا چاہیے ورنہ کھانے سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچتا ہے۔ لیکن پیشہ یا کاروبار کی بڑھی ہوئی مصروفیتوں کے باعث یہ زمانہ ایسا ہوگیا ہے اور ہم اس طرح کے غلط طریق زندگی میں مبتلا ہوگئے ہیں کہ تمام وقتوں میں صرف ایک کھانے ہی کا وقت ایسا ہوتا ہے جب کہ باپ اپنے بال بچوں کے ساتھ مل بیٹھتا ہے۔ اسی لیے وہ اس موقع کو پند و نصیحت اور پرسش اعمال اور اظہار شکایت وغیرہ کا موقع بنا لیتا ہے۔ اس بے وقت باپ کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ کھانے کے وقت کسی کے دل کو رنجیدہ کرنا اس کے عمل ہضم کو تباہ و برباد کر دینا ہے۔

ایسی عادت والے باپ کے ساتھ جب اس کا لڑکا کھانا کھانے بیٹھتا ہے تو اس کے بجائے ایک خوش گوار فضا دیکھ کر اسے کھانوں کی طرف دلی رغبت پیدا ہو اور پرجوش طریقہ پر وہ ان غذاؤں سے لذت اندوز ہوسکے دل میں اس امر کا یقین ہوتا ہے کہ اس کے "والد صاحب" کھانے کے دوران ہی میں شکایت اور نصیحت و ملامت کا سلسلہ شروع کردیں گے۔ اگر آپ اس وقت ان صاحب زادے کے پیٹ پر "فلوروسکوپ" رکھیں گے تو آپ کو عجیب و غریب صورت حال دکھائی دے گی۔ یہ ایک طبی آلہ ہے جس کے ساتھ ایک چھوٹا سا رنگین پردہ لگا رہتا ہے اور جس میں رونٹ جن" (Rontgen) شعاعوں کے ذریعہ اندرونی اثرات دکھائی دیتے ہیں۔ اس آلہ سے کام لیتے ہی آپ دیکھیں گے کہ اس لڑکے کی آنتوں میں گرہیں سی پڑ رہی ہیں اور اس کے معدے میں "میوریٹک ایسڈ (Muriatic Acid) یعنی تیزاب نمک کا ایک سیلاب پیدا ہوگیا ہے۔

اگر اس کی کوئی بہن بھی ہو تو وہ بھی دل ہی دل میں کہتی جا رہی ہوگی کہ اب ابا جان برس پڑیں گے اور آج کل کی لڑکیوں پر سخت نکتہ چینی اور اظہار خفگی شروع کردیں گے ان کی بدنصیب ماں بھی جو سالہا سال کی فرمانبرداری کے ساتھ کھانے کے وقت اپنی غلطیوں اور کمزوریوں کے متعلق کچھ سننے کی عادی ہو چکی ہو خوف زدہ ہوگی [illegible]

سے ایک خاص قسم کی غدودی رطوبت خطرناک مقدار میں خارج کرتی ہوگی تاکہ اخراجات خانہ داری کے متعلق تلخ نکتہ چینیوں اور بد انتظامی کے الزامات کا جواب دینے کے لیے تیار رہے۔ الغرض کھانے کی میز کو اس طرح کے "مشفق" باپ، ماحولی اعتبار سے زہر آلود بنا دیتے ہیں۔

اس وقت ان بال بچوں کے اندرونی اعضا بالکل اسی طرح عمل کرتے ہیں جیسے بلی کا معدہ اور آنتیں کتے کے بھونکنے کی صداؤں کے باعث ہیجان میں مبتلا ہو گئی تھیں اور لطف یہ ہے کہ اس طرح باپ بھی تکلیف سے مستثنےٰ نہیں ہوتے وہ بیچارے بھی اس بے وقت کی راگ فضیحت سے مصیبت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کو بھی اچھی طرح کھانا ہضم نہیں ہوتا اور بعض وقت ان کو ایسا درد محسوس ہوتا ہے جس سے انھیں معدے میں زخم کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ اس دنیا کے بہت سے ایسے مسائل ہیں جن کو حل کرنے کے لیے ہم بہت کچھ نہیں کر سکتے، لیکن اگر ہر شخص یہ کوشش کرے کہ کھانے وقت خود بھی مطمئن رہے اور دوسروں کو بھی مطمئن رکھے اور کھانے کی میز سے تلخ باتوں کو قطعاً دور رکھے تو مجھے یقین ہے کہ صحت و زندگی کے متعدد مسائل خود بخود آسانی سے حل ہو جائیں گے۔

(بقیہ مضمون صـــ ۳۶)

"میں کمیٹی سے درخواست کروں گا کہ وہ اس میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے لیے جائے وقوع، اس کے انتظامی امور، اساتذہ اور جدید ترین آلات سے مسلح کرنے کے مسئلے پر نہایت سنجیدگی کے ساتھ غور کریں۔ اس ادارے سے فارغ التحصیل معلمین اور تحقیقی کام کرنے والوں کا ایسا زبردست سلسلہ قائم ہوگا جو ہندستان کے دیہاتی اور شہری حصوں میں بیماریوں کے علاج کے لیے بہترین ڈاکٹر تیار کرے گا اور اس ملک میں علاج معالجہ کے درجہ کو ساری دنیا کی آنکھوں میں موقر اور معزز بنا کر چھوڑے گا۔"

آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس

سالانہ اجلاس ۱۵، ۶ اپریل کو دہلی میں ہوگا

آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس ۱۵، ۱۶ مارچ سنہ ۴۷ء کو دہلی میں منعقد ہونا طے پایا ہے، لہٰذا کانفرنس کی تمام ماتحت جماعتوں کو چاہیے کہ وہ اپنے عہدے داران و ممبران کی فہرست جلد سے جلد مرکزی دفتر میں بھیج دیں اور جن کمیٹیوں کے انتخاب اب تک نہ ہوئے ہوں وہ ۵ ۲ فروری تک جدید انتخابات کر کے اس کی تکمیل کر لیں۔

آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کا افتتاح

ایک پریس نوٹ مظہر ہے کہ ۶ فروری سنہ ۴۸ء بروز جمعرات حکومت ہند کے ممبر صحت کے ہاتھوں آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کمیٹی کا افتتاح گویا اس دور کا ایک ایسا اہم واقعہ ہے جس نے بھور کمیٹی کی ایک بنیادی سفارش کو عملی جامہ پہنایا ہے۔ یہ کمیٹی آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے قیام سے متعلق حکومت کو مشورے دے گی کہ اس سلسلے میں انھیں کیا کیا عملی اقدام کی ضرورت ہے۔

"حقیقت میں ہندوستان کو اس قسم کے متعدد اداروں کی ضرورت ہے جو مناسب مقامات پر قائم کیے جائیں"۔ آنریبل ممبر نے اپنی افتتاحیہ تقریر میں کہا اور اس توقع کا اظہار کیا کہ جس انسٹی ٹیوٹ کے قیام کے لیے یہ کمیٹی بنی ہے وہ ایک ایسی مثالی چیز ہوئی جو نہ صرف ہندوستان کے لیے باعثِ فخر ہوگی بلکہ پورا ایشیا اس پر بجا طور پر فخر کرے گا۔ آنریبل ممبر نے فرمایا "ہندوستان اس وقت نہایت اہم قسم کی دستوری و سیاسی تبدیلیوں کے دروازے پر کھڑا ہے اور اس مرحلے پر کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ کس کروٹ اونٹ بیٹھے گا۔ ہندوستان ایک ریاست رہے گا یا دو آزاد ریاستوں میں تقسیم ہو جائے گا۔ اس ملک کے باشندوں کے ذہنوں پر یہ مسئلہ آج اتنی بُری طرح چھایا ہوا ہے کہ اس کے سامنے دوسرے تمام مسائل ہیچ ہو کر رہ گئے ہیں لیکن پھر بھی بعض مشترک میدان ایسے ضرور ہیں جن میں ہندوستان کے مختلف الخیال عناصر مل جُل کر کام کر سکتے ہیں مثلاً ایک مشترک میدان تو یہی ہے کہ ہندوستان کی جسمانی صحت کو بہتر بنایا جائے اور یہاں کے طبی امداد کے ذرائع کو زیادہ سے زیادہ وسیع کیا جائے۔ اس ملک کی صحی تنظیم کو بہتر بنانے کے لیے عمدہ اور بہتر تربیت یافتہ ڈاکٹروں، نرسوں اور دیگر کارکنوں کی فراہمی کے مسئلے کے متعلق آنریبل ممبر نے فرمایا "اگر ہم واقعی ایسے ہسپتال قائم کرنا چاہتے ہیں جن میں بہترین قسم کا عملہ ہو اور اگر ہمارے یہ بھی ارادے ہیں کہ اس وسیع ملک کی بڑھتی ہوئی دیہاتی آبادی کی طبی ضروریات کو پورا کیا جائے تب تو ہمارے لیے اس کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ہے کہ ہم آئندہ پانچ سال کی مدت میں ڈاکٹروں کی تعداد میں چار سو فی صدی اضافہ کر دیں اور اسی نسبت سے نرسوں اور قابلاؤں کی تعداد میں سو فی صدی اضافہ کردیں۔

میڈیکل انسٹی ٹیوٹ :۔ مزید ڈاکٹروں کی ٹریننگ کے معنی یہ ہیں کہ میڈیکل کالجوں میں اضافہ کیا جائے اور اسی نسبت سے ان اداروں کے لیے معلمین اور اُستادوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی معیار تعلیم کو بھی بلند کرنا ہوگا اور تحقیقی اور ریسرچ کے کاموں کے لیے بھی مناسب ضروری انتظام کرنا پڑے گا۔ اس لیے ضروری ہے کہ اس ملک میں اچھے قسم کے اساتذہ اور تحقیقی کام کرنے والے تیار کیے جانے کا خاطر خواہ بندوبست کیا جائے۔ چنانچہ اس اہم مقصد کے حاصل کرنے کے لیے حکومت ہند نے فیصلہ کیا ہے کہ اس کام کا آغاز ایک آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ سے کیا جائے جس کا کام یہ ہوگا کہ وہ اعلیٰ قسم کی تعلیم دینے کا بندوبست کرے گی اور جو لوگ اعلیٰ اور بلند پیمانے پر تحقیقی کام کرنا چاہیں گے انھیں پوری پوری سہولتیں بہم پہنچائے گی"۔

"اس کمیٹی کے ممبران اور چیرمین سب ہی میڈیکل پروفیشن کی ممتاز شخصیتیں ہیں اور میں ان کا تہِ دل سے شکر گزار ہوں کہ انھوں نے حکومت ہند کی دعوت پر اپنے دیگر مشاغل میں سے وقت نکال کر اس کمیٹی کی رُکنیت کو قبول کیا۔ حکومت ہند اس سلسلے میں ان ماہرین کی سفارشات کا بے چینی سے انتظار کرے گی اور ان کے موصول ہونے پر پوری توجہ کے ساتھ ان پر غور و خوض کرے گی"۔

"میں اُمید کرتا ہوں کہ اس کمیٹی کی مدد سے حکومت ہند اس ملک میں ایک ایسی میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کی بنا ڈال سکے گی جو نہ صرف ہندوستان کے لیے باعثِ فخر ہوگی بلکہ دوسرے ممالک کے بہترین اداروں سے کسی اعتبار سے بھی کم تر درجہ پر شمار نہ کی جائے گی یہ ہے ہمارا مقصد"۔

(باقی صفحہ ۱۵۳ پر)

سوال و جواب (از ایڈیٹر)

(جملہ حقوق محفوظ ہیں)

مسئلہ دق :۔

سوال :۔ جناب حکیم صاحب! ذرا یہ تو بتایئے کہ یونانی حکما خلا (جوف) (Cavaties) کا علاج کیوں کر کرتے ہیں اگر جوف پرانا ہو چکا ہو تو ایلوپیتھک ڈاکٹر صاحبان تو ـــ (Thorocoplasty) کرتے ہیں، جس سے جوف بھر جاتا ہے اور معلول جراثیم سے مُبرّا ہو جاتا ہے۔

لیکن یونانی حکما کے پاس پرانے جوف کا کیا علاج ہے اور خصوصاً وہ مٹھی بھر حجم میں خلا (جوف) کو کیسے بھریں گے؟ واضح رہے کہ جوف پرانا ہو جانے پر پھیپھڑے کا "الاسٹک پن" جاتا رہتا ہے اور جوف کے بذات خود اندمال ہونے یا "ریسٹ ان بیڈ" کرنے سے اُس کے ابھر جانے کا امکان نہیں رہتا۔

پھیپھڑوں کو ریسٹ (آرام) دینے کی تھیوری کے متعلق بھی سن لیجیے کہ جوف کے کیس میں بعض دفعہ دو دو سال تک (اے۔ پی) کے ذریعے پھیپھڑوں کو معطل بنا کر آرام دیا گیا، لیکن دو سال بعد جب پھیپھڑا کھیلا تو خلا ویسے کی ویسی ہی موجود رہا۔ اب یونانی حکما کہاں سے ایسا تیر ماریں گے کہ جو جوف دو سال میں "اے۔ پی" (ہوا کے سہارے پھیپھڑے کو معطل کر دینے) سے نہ بھر سکا وہ یونانی حکما، خوراک ہوا اور آرام (ریسٹ ان بیڈ) کے ذریعے بھر دیں گے۔ واضح رہے کہ ریسٹ ان بیڈ کرنے سے بھی تو انسانی پھیپھڑا بدستور کام کرتا رہتا ہے اور جوف پرانا ہو جانے پر پھیپھڑے میں ایک مستقل خلا واقع ہو جاتا ہے جس کے مندمل ہونے کا کوئی امکان نہیں ہوتا۔ میرا یہ سوال ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں شائع فرما دیجیے اور اطمینان بخش جواب دیجیے۔ ممنون ہوں گا۔

جسونت سنگھ خریدار نمبر ۲۹۳۴

جواب :۔ ہرچند آپ نے ماہ نومبر سنہ ۱۹۴۶ء کے ہمدرد صحت میں ہمارا جواب جو "دق کے علاج کا مسئلہ" کے زیر عنوان سوال پر شائع ہوا ہے اس کا کوئی حوالہ اپنے خط میں نہیں دیا ہے۔ مگر آپ کے "چیلنجی" انداز سوال سے صاف صاف ترشح ہو رہا ہے کہ آپ کا زیر بحث سوال ہمارا جواب پڑھ کر قائم کیا گیا ہے۔ اگرچہ یہ پھر بھی سمجھ میں نہیں آیا کہ جس تیر کے مارنے کا ہم نے کہیں دعوے نہیں کیا اس کے مارنے پر ہم سے اس قدر اصرار کیوں کیا جا رہا ہے؟ وہ تو خیریت گزری آپ ہم سے یہ نہ پوچھ بیٹھے کہ، "اے حکیمو! جو شخص مر چکا ہے، اُسے تم خوراک، آب و ہوا اور آرام کے ذریعہ کس طرح زندہ کرو گے؟"

سردار صاحب! آپ ذرا سوچیے تو پھیپھڑے کا وہ جوف (Cavity) جو پوری ایک مٹھی کے برابر ہو چکا ہو اور بقول آپ کے "اے۔ پی" کے ذریعے پورے پھیپھڑے کو دو سال تک معطل رکھنے کے بعد بھی مندمل نہ ہوا ہو وہ کیا کوئی معمولی سا دھبّہ ہے کہ تین چار ماہ یا سال دو سال آرام کرنے سے درست ہو جائے۔ اوّل تو یہ سمجھنا کہ وہ پھیپھڑا جس میں اتنا بڑا جوف ہو چکا ہو اس کا باقی حصہ درست ہوگا، سرے سے ناواقفیت پر مبنی ہے۔ اس میں تو اس بڑے جوف کے علاوہ اور بھی بہت سے چھوٹے چھوٹے جوف ہوں گے جن کی دیواریں ٹوٹ پھوٹ کر ایک دوسرے بڑے جوف میں بدلنے کی تیاری کر رہی ہوں گی اور پھر یہ تو آپ نے ایک پھیپھڑے کا حال لکھا ہے، آپ کا خیال ہے کہ اس مریض کا دوسرا پھیپھڑا متاثر نہ ہوا ہوگا۔ اگر آپ کو دق کے مریضوں سے سابقہ پڑا ہے تو آپ ایک لمحہ کے لیے بھی اس بات کو ماننے کے لیے تیار نہ ہوں گے کہ جس شخص کے ایک پھیپھڑے میں مٹھی کے برابر جوف ہو چکا ہو اس کا دوسرا پھیپھڑا بالکل تن درست ہوگا۔

اے۔ پی سے اگر پھیپھڑا بالکل سکڑ کر مٹھی کے برابر رہ جائے اور جب بھی اے۔ پی دی جائے اور پھیپھڑا مزید کسی مزید اُلجھن پیدا ہوئے معطل ہو جائے تو اس صورت میں اس کا سو فی صدی امکان پیدا ہو جاتا ہے کہ اس پھیپھڑے میں اگر جوف بھی ہوں گے تو وہ بھر جائیں گے یا کم سے کم خشک ہو جائیں گے اور ان میں جراثیم کی کوئی تحریک باقی نہیں رہے گی۔ میں بھی اس کا قائل ہوں۔ اصل میں میں نے اپنے جواب میں جو بات کہی تھی وہ یہ تھی

کہ اے ۔پی سے یہ مطلوبہ فائدہ ہر کیس میں حاصل نہیں ہوتا اور اگر شروع میں ہو بھی جاتا ہو تو پانچ چھ ماہ یا ایک سال بعد اکثر مریضوں کے پھیپھڑے کی غشا اور یہ اور غشاء الصدر کے درمیان پانی آجاتا ہو جو چھ چھ سات سات ماہ تک اس مریض کو صاحب فراش رکھتا ہو یا پھر ایسا ہوتا ہو کہ ایک دفعہ ہی پھیپھڑا ہوا قبول کرنے سے قطعی انکار کر دیتا ہو۔ اس صورت میں پھیپھڑا پھیل جاتا ہے اور بیماری میں اتنی تیز تحریک شروع ہو جاتی ہو کہ مرض دوسرے پھیپھڑے تک پہنچ جاتا ہو۔ جو کسی طرح سنبھالے نہیں سنبھلتا۔ اگر آپ کسی سینی ٹوریم کے آٹھ دس ریکارڈوں کو دیکھیں گے یا سینی ٹوریم کے کسی معالج سے ایمان داری کے ساتھ معلوم کریں گے تو وہ آپ کے سامنے نہایت افسوس کے ساتھ اس حقیقت کا اقرار کرے گا کہ کولیپسو تھراپی کوئی بہتر علاج نہیں ہو ایسے مریضوں کو وہ عام طور پر قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتے ہیں۔ میں کہتا ہوں اگر آپ کو آخر میں مریض کے ساتھ یہی کچھ کرنا ہو تو آپ یہی کام شروع ہی سے کیوں نہیں کرتے جب کہ اس میں اتنی قوت موجود ہو کہ وہ عمدہ آب وہوا، متناسب وصالح غذا اور مکمل جسمانی آرام سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتا ہو

جس کیس کا آپ نے ذکر کیا ہو۔ اس کا حال آپ کو غالباً اچھی طرح معلوم نہیں۔ آپ تحقیق کریں گے تو پتہ چلے گا کہ اس مریض کا پورا پھیپھڑا ابھی معطل ہی نہیں ہوا۔ محض وہ حصہ معطل ہوتا تھا جس میں جوف نہ تھا اور جوف والا حصہ کھلا رہتا تھا۔ ورنہ دو سال تک معطل رہنے کی صورت میں وہ جوف اگر بھرتا نہیں تو کم سے کم خشک ہو کر بے ضرر ضرور ہو جاتا۔ اس کا ایک حصہ غالباً پسلیوں سے چپکا ہوا تھا۔ اس وجہ سے اے ۔پی دینے کے بعد بھی وہ پورا معطل نہیں ہوا۔

اگر یہ صحیح ہو اور کوئی وجہ نہیں کہ یہ صحیح نہ ہو تو یہ استدلال اس طریقۂ علاج کے خلاف پڑ رہا ہو جو آج کل سینی ٹوریموں میں رائج ہو۔ اس مریض کا پھیپھڑا معطل کرنے کے بجائے اگر اس کی غذا پر پوری طرح زور دیا جاتا اور ایسی غذا دی جاتی جس میں کیلشیم و فولاد کافی مقدار میں پایا جاتا ہو تو میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ دو سال کی مدت میں اس مریض کے دونوں پھیپھڑوں کے زخم مندمل ہونے کے قریب ہوتے اور اس

کا شمار کبھی کا چلنے پھرنے والے مریضوں میں ہو جاتا اس مرض میں ہمارے ہاں طبیب کا کام یہ ہوتا ہو کہ اگر مریض کا جسم اس غذا سے فائدہ نہیں اٹھا رہا ہو تو اس میں جلد از جلد یہ قوت پیدا کی جائے کہ وہ جو کچھ کھائے اس سے پورا پورا فائدہ بھی اس کا جسم حاصل کر سکے۔ یہ تجربات سینی ٹوریموں میں بھی ہوتے ہیں مگر انھی مریضوں پر جن کو نہ اے ۔پی دی جا سکتی ہو نہ گولڈ، اور نہ پھیپھڑے کے معطل کرنے کے دوسرے طریقوں سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہو۔ ریکارڈ شاہد ہو کہ وہ مریض جن کے دونوں پھیپھڑے بری طرح متاثر ہو چکے تھے اور ان میں جوف بھی تھے اور جنھیں معالجین جواب دے چکے تھے وہ محض صحیح غذا، عمدہ آب وہوا اور جسمانی آرام کی بدولت دو تین سال میں بالکل صحت یاب ہو گئے۔ اور اب نہایت اچھی حالت میں زندگی گزار رہے ہیں

مجھے یقین ہو کہ اے ۔پی اور پھیپھڑے کے معطل کرنے کے جتنے اور دوسرے طریقے ہیں، انھیں اگر آخری چارۂ کار کے طور پر اٹھا کر رکھا جائے اور ابتدا میں مریض کے ہسپتال میں داخل ہوتے ہی اس کو قدرتی علاج اور اسی کے مطابق دوائی علاج پر ڈال دیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ اسّی فی صدی سے زیادہ کامیابی نہ ہو

پھلوں کا ناشتہ

سوال:۔ ایک تن درست انسان کو انار، سیب، سنگترہ کس وقت کھانا چاہیے تاکہ زیادہ مفید ہو سکے۔ اگر صبح ناشتہ کی جگہ پھل کھائے جائیں تو مفید ہو سکتے ہیں؟

خریدار نمبر [illegible]

جواب:۔ ایک مریض کے لیے پھلوں، مثلاً، انار، سیب اور سنگترہ وغیرہ میں شکر بھی ہے، نشاستہ بھی، زندگی بھی ہو اور حیاتین بھی، دوا بھی ہو اور غذا بھی۔ مگر تن درست انسان پھلوں کا استعمال حیاتین حاصل کرنے کے لیے کرتا ہو اور آپ تو ڈیٹ انسان تو خیر زندہ ہی پھلوں کے دم سے ہو بھلا جو کی روٹی یا گیہوں کے آٹے میں بھی زندگی بخش عناصر کہیں ہوتے ہیں۔ بریک فاسٹ پر جام، لنچ اور ڈنر پر فواکہ رطبیہ و یابسہ رہیں تو ہضم بھی خراب ہو جاتا ہو اور صاحب کا جگر بھی۔ غور تو فرمایئے کہ سنگترے کے لطیف رس کو بغیر

کہیں کھانا بھی ہضم ہوتا ہی؟ وہ تو یہ کہیے کہ دیہاتی اور غریب لوگ —— ہمارے کاشت کار اور ہمارے مزدور —— پانی پی لیتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہو تو حیاتین کے بغیر سسک سسک کر دم دے دیں۔

پھر بھی قدرت نے پھل کھانے ہی کے لیے پیدا کیے ہیں، میسر جن کو آئیں وہ ضرور کھائیں۔ صبح کھائیں، شام کھائیں، ہر وقت مفید اثرات دکھائیں گے۔ لیکن اتنے نہ کھائیں کہ وہ ناشتہ کی جگہ لے لیں یا اس سے بڑھ کر غذا کی جگہ حاصل کرلیں۔ پھلوں کے مقابلے میں اناج زیادہ پیدا ہوتا ہی۔ اُس کو بھی کھاتا ہی —— مگر اناج بھی تو اب پیدا نہیں ہوتا اور ہوتا ہی تو ہم کو ملتا نہیں، ملتا ہی تو نقائص سے مملو —— آہ! بدقسمت ہندستان!

شروع میں کتنی ورزش کریں؟

سوال:۔ اگر کوئی شخص ورزش کرنے کا ارادہ کرلے تو بتائیے اسے شروع شروع میں کتنی ورزش کرنی چاہیے؟

محمد امجد

جواب:۔ بے شک ورزش کا ارادہ کرنا بھی ایک بڑی ورزش ہی۔ سب سے پہلے اسی کی ورزش ہونی چاہیے کہ ارادہ پختہ ہو اور استقلال اس کے ساتھ، جب اس میں کامیابی ہو جائے تو پھر جسم کی ورزش شروع کرنی چاہیے۔ ورزش خواہ کوئی ہو اسے باقاعدہ اور روزانہ پابندی سے کرنا بہت اہم اور ضروری ہی۔ میرا خیال ہی کہ آپ ورزش ڈنڈ بیٹھکوں کو سمجھتے ہیں۔ یا پھر آڑے ترچھے ہاتھ پیر ہلانے کو جیسے انگریز ہلاتے ہیں؛ مگر میں آپ کو مطلع کروں گا کہ 'ٹہلنا' —— ٹہلنے کے لیے ٹہلنا، بہ انداز سپاہیانہ —— ایک اچھی ورزش ہی، دوڑ لگانا، ہاکی کھیلنا، فٹ بال کھیلنا اور گھوڑا سواری بھی اچھی ورزشیں ہیں —— آپ نے وضاحت نہیں کی ہی کہ آپ کونسی ورزش اختیار کرنا چاہتے ہیں۔ بہر حال یہ ایک مانی ہوئی بات ہی کہ ابتدا میں ورزش تھوڑی کرنی چاہیے تاکہ دل و جسم پر اس کا اثر بُرا نہ پڑسکے۔ جیسے جیسے جسم و قلب عادی ہوتے جائیں ورزش بڑھاتے رہنا چاہیے۔ اس کے ساتھ یہ اور سمجھ لیجیے کہ اتنی ورزش کرنا کہ جان ہلکان ہو جائے کسی طرح صحیح نہیں ہی۔

لنگوٹ باندھنا کیسا ہی؟

سوال:۔ میں نے سُنا ہی کہ لنگوٹ رات اور دن بھر باندھنے سے صحت پر بہت بُرا اثر پڑتا ہی اور بعض کہتے ہیں کہ لنگوٹ سے بہت فائدہ ہوتا ہی۔ گھوڑے کی سواری یا سائیکل سواری یا پیدل مسافری میں رات کو سوتے وقت ان سب صورتوں میں لنگوٹ باندھنا کیسا ہی۔ آپ ازراہ کرم ان پر طبی روشنی ڈالیے اور آئندہ مہینے کے ہمدرد صحت میں شائع فرمائیے۔

احمد میاں، خریداری نمبر ۱۵۷۶/۱

جواب:۔ لنگوٹ ہر وقت باندھے رہنا تو کسی طرح بھی مفید نہیں ہو سکتا، آپ خود سوچیے کہ بندھے رہنے سے جب اعضائے تناسل اور اس سے متعلقہ حصۂ جسم کو نہ ہوا لگے گی اور نہ اس حصے کا دوران خون صحیح ہوگا تو وہ حالتِ صحت میں کس طرح قائم رہ سکے گا۔ رفتہ رفتہ ان میں اضمحلال رونما ہونا شروع ہو جائے گا اور وہ قوت باقی نہیں رہے گی جس کا ہونا ضروری ہی۔ ہاں ورزش کرتے وقت، بھاگتے دوڑتے وقت، گھوڑے یا سائیکل سواری کرتے وقت اگر ہلکا سا لنگوٹ باندھ لیا جائے تو البتہ کوئی مضائقہ نہیں۔ اتنا کس کر لنگوٹ باندھنا کہ نشان پڑ جائیں اور اعضائے تناسل بالکل دب کر رہ جائیں تو کسی طرح صحیح نہیں ہی۔

میرا صبح کا ناشتہ

سوال:۔ انڈے کے استعمال کرنے کا بہترین طریقہ کونسا ہی۔ نیز اس کے فوائد سے مطلع فرما دیں اور کون سے وقت بس انڈا استعمال کرنا مفید ثابت ہوگا؟

بس نہار منھ ایک آدھ سیر دودھ میں دو انڈے کچے یعنی انڈوں کی زردی اور ایک چھٹانک خالص گھی آپس میں ملا کر پی جاتا ہوں اور تین گھنٹے بعد روٹی کھاتا ہوں۔ آپ اس بارے میں مشورہ دیں کہ اس میں کوئی صحت خراب ہونے کا تو ڈر نہیں؟

گوشت استعمال کرنے کے فوائد سے مطلع کرکے شکر گزار فرمائیں۔

خریداری نمبر ۴۸۵/۱۲

جواب:۔ آپ جس طریقے سے انڈے استعمال کر رہے ہیں وہ بھی اچھا طریقہ ہی، مگر انڈوں، دودھ اور گھی کے

اس مرکب سے پہلے آپ کو اچھی خاصی ورزش کرنی چاہیے:
میرے نزدیک انڈوں اور دودھ کے ساتھ اگر آپ گھی کے بجائے بقدر مناسب خالص شہد ملا کر پئیں گے تو یہ زیادہ نفع بخش ثابت ہوگا۔

آپ نے لکھا ہے کہ انڈوں اور دودھ کے اس ناشتہ کے تین گھنٹے بعد کھانا کھاتا ہوں، تو اس سے یہ نہیں معلوم ہوا کہ آپ کو اس وقت خوب بھوک لگ آتی ہے جب کھانا کھاتے ہیں یا کسی دوسری ضرورت سے تین گھنٹے بعد کھانا کھاتے ہیں۔ اس سلسلے میں میرا مشورہ یہ ہے کہ اگر تین گھنٹے بعد خوب بھوک لگ آتی ہے تب تو کھانا ٹھیک ہے ورنہ جب خوب بھوک لگنے لگے اس وقت کھانا چاہیے۔ مثلاً اگر یہ ناشتہ آپ آٹھ بجے کریں تو گیارہ بجے کھانا اس حالت میں کھائیں جب بھوک لگ آئے اور اگر بھوک ۴-۵ گھنٹے کے بعد لگے تو اس ناشتہ میں اتنی ترمیم کیجیے کہ آدھ سیر کے بجائے پاؤ سیر یا ڈیڑھ پاؤ دودھ استعمال کیجیے۔ انڈوں اور شہد میں کمی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ڈیڑھ پاؤ دودھ میں شہد کے ڈیڑھ یا دو بڑے چمچے کافی ہوں گے۔

گوشت انسان کی لحمی ضروریات کو پورا کرتا ہے مگر چوں کہ ہماری غذائیں لحمی ضروریات کو پورا کرنے والی اور دوسری چیزیں مثلاً دالیں، روٹی، ترکاریاں اور دودھ وغیرہ بھی ہوتی ہیں۔ اس لیے گوشت کم استعمال کرنا چاہیے۔ ہفتہ میں دو تین بار کے استعمال میں مضائقہ نہیں بشرطے کہ اس کی عذائیت کو بھون بھا کر ختم نہ کر دیا گیا ہو۔ اس کے کثرت استعمال سے عام طور پر یورک ایسڈ کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ اگر کوئی شخص ان بیماریوں سے جوانی میں بچا رہے تو اُسے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ گوشت کے کثرت استعمال نے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچایا۔ اُسے اپنے بڑھاپے کی خیر منانی چاہیے اور گوشت کے استعمال میں کمی کر دینی چاہیے۔

رسالے کو اور مفید بنائیے

سوال:۔ کیا ہی اچھا ہو کہ آپ رسالہ "ہمدرد صحت" میں ذیل کی باتوں کا خاص خیال رکھیں۔ تاکہ عام آدمی زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں۔

(۱) عام چیزوں کے فائدے اور نقصان۔
(۲) صحت کے لیے قیمتی اصول۔
(۳) بڑے بڑے لوگوں کے قول صحت کے متعلق

اس طرح کے کئی چھوٹے چھوٹے مضامین شائع کیا کریں۔ اس طرح عام لوگ بہت فائدہ اٹھائیں گے۔

نعمت اللہ

جواب:۔ آپ کے مشوروں کا بہت بہت شکریہ۔ ہم کوشش کر رہے ہیں کہ رسالے کو زیادہ سے زیادہ دلچسپ و مفید بنا کر پیش کریں۔ مگر ہمارے ناظرین کو بھی اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ رسالے سے ان دلچسپیوں کی توقعات نہ رکھیں جو اس کے دائرہ عمل سے خارج ہیں۔ انشاء اللہ سنہ ۴۶ء کی اشاعات کو آپ پہلے سے اور بہتر و مفید پائیں گے۔ بس آپ کے تعاون کی ضرورت ہے۔ اس رسالے کی اشاعت سے جو مقصد ہمارے پیش نظر ہے اس میں آپ بھی ہمارا ہاتھ بٹائیے اور اس کی آواز کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کیجیے۔ اس کا چندہ ہم نے اس قدر کم محض اسی وجہ سے رکھا ہے کہ ہر پڑھا لکھا شخص اسے خرید کر اپنے مطالعے میں رکھے۔ آپ کی ہمدردی اور دلچسپی سے ہمیں بہت کچھ توقع ہے۔

جسم پر خشکی

سوال:۔ میرے چھوٹے بھائی کے جس کی عمر اس وقت بیس سال ہے، تمام جسم میں سردی کے موسم میں بے انتہا خشکی ہو جاتی ہے۔ عموماً وہ سردیوں میں گلیسرین یا موم تیل استعمال کرتا ہے جس سے وقتی طور پر کچھ افاقہ رہتا ہے۔ مگر مرض ہمیشہ کے لیے رفع نہیں ہوتا۔ بہت زیادہ سردی کی حالت میں تو جسم اس قدر پھٹ جاتا ہے کہ ہاتھ پیرو کی انگلیوں کی جڑوں سے خون بہنے لگتا ہے۔ یہ مرض اس کو ہمیشہ سے ہے۔ از راہ کرم تحریر فرمائیے کہ مرض کس جسمانی کمزوری کی وجہ ہے اور اس کا آسان اور سستا علاج کیا ہے۔ بظاہر اس کی صحت ہمیشہ اچھی رہی ہے۔

خریدار نمبر ۱۲۲۱

جواب:۔ آپ نے اپنے چھوٹے بھائی کا حال لکھ کر جو مشورہ طلب کیا ہے، وہ مختصر ہے۔ بہر حال ایسا معلوم ہوتا

ہو کہ ان کا خون قدرتی طور پر کچھ غلیظ واقع ہوا ہو، اور سردیوں میں اور بھی زیادہ غلیظ ہو جاتا ہو۔ اس کے ساتھ ہی جب شدتِ سرما سے جلد کے تمام مسامات سکڑ کر تنگ ہو جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں کے مسامات جو باہر کھلے رہنے کی وجہ سے پہلے ہی سے تنگ ہوتے ہیں، سردی کی وجہ سے اور بھی زیادہ تنگ ہو جاتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ جلد کی سطح پر دورانِ خون اچھی طرح نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہو کہ جلد پر خشکی ہو جاتی ہو اور ہاتھ پاؤں پھٹنے لگتے ہیں۔

اس کے ازالے کی صورت میرے نزدیک یہ ہو کہ آپ انھیں رس دار پھل مثلاً سنگترہ، میٹھا لیموں، انگور وغیرہ زیادہ استعمال کرائیے تاکہ ان کے خون کی غلظت دور ہو کر اس میں رقت پیدا ہو۔ بکری کا دودھ بھی ان کے لیے مفید ثابت ہوگا۔ روزانہ پیدل ہواخوری کے ساتھ ساتھ مناسب قسم کی ورزش اور اس کے بعد گرم پانی سے غسل بھی ان کے لیے غایت درجہ مفید ہوگا۔ نہانے کے بعد خشک تولیے سے ہر حصۂ جسم کو خوب رگڑ کر صاف کرنا جلد کے دورانِ خون میں غیر معمولی تحریک پیدا کریگا۔ جب خون کا قوام اور دورانِ خون دونوں صحیح ہو جائیں گے تو یہ شکایت خود بخود جاتی رہے گی۔ مغز بادام، مغز کدو، مغز تربوز، دودھ میں پیس چھان کر ورزش کے بعد استعمال کرنا اس شکایت کے لیے عمدہ نسخہ ہو۔

گدھی کا دودھ

سوال:- کیا واقعی گدھی کا دودھ دق اور سل کے مریضوں کے لیے از حد مفید ہو اور بدن کو فربہ بھی کرتا ہو۔ اس کو کس مقدار میں اور کس وقت پینا درست ہو۔

خریداری نمبر ۱۳۷۶

جواب:- گدھی کا دودھ سل اور دق کے مریضوں کے لیے غایت درجہ مفید ثابت ہوا ہو۔ آدھ پاؤ سے لے کر پاؤ سیر تک پینا مناسب ہوگا۔ اگر چار پانچ تولے تازہ کیکڑے کے عرق یا اسی مقدار میں "مارالحیات" کے ساتھ ملا کر اس دودھ کو پیا جائے تو اس کا فائدہ دو چند سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہو۔ اگر گدھی کا دودھ میسر نہ آئے تو بکری کے دودھ میں مارالحیات ملا کر پینا بھی اس سے کچھ کم ثابت نہ ہوگا۔

تین اہم سوالات

سوال:- میں تقریباً پورے چار سال سے آپ کے رسالہ "ہمدردِ صحت" کا خریدار ہوں۔ اب تک کوئی سوال نہیں بھیجا۔ ازراہِ مہربانی مندرجہ ذیل سوالات کے جواب بذریعہ "ہمدردِ صحت" ماہ اکتوبر عنایت فرما کر مجھے و نیز ہر پڑھنے والے کو مستفید فرمائیے۔ شکرگزار ہوں گا۔

سوال نمبر ۱:- کیا سر میں تیل ملنا بھی حفظانِ صحت کے اصولوں میں داخل ہو؟ اگر ہو تو کسی ایسے تیل کا نسخہ یا پتہ بتائیے جو بآسانی ہر جگہ تیار یا دستیاب ہو سکے۔ میں نے اپنی ۲۳ سالہ زندگی میں چند ہی بار سر میں تیل ڈالے ہیں کیا یہ غلطی ہوئی؟

سوال نمبر ۲:- میرے ایک دوست نے آٹھ سال تک حلقوم کے بڑھ جانے کی تکلیف برداشت کرنے کے بعد آپریشن کرا کر دونوں ٹونسلز نکلوا دیے۔ اس کے بعد سے صرف بائیں کان میں سائیں سائیں اور گہرے سانس لینے کی آوازیں ہوتی رہتی ہیں۔ ٹونسلز کی موجودگی ہی میں دائیں کان کی سماعت کم تھی وہ ہنوز قائم ہو۔ لیکن آوازیں صرف بائیں ہی کان میں ہیں۔ اُن کی عمر ۲۵ سال ہو اور ایم۔ ایس۔ سی کا طالب علم ہو اور کوئی مرض نہیں ہو۔ مہربانی فرما کر مفصل احتیاطی اصول اور پرہیز اور محفوظ علاج بتائیے۔

سوال نمبر ۳:- عورتوں کے پستانوں کی صحت و حسن کی عمر بڑھانے کے کثرتی اور احتیاطی اصول بتلائیے۔ ان میں جلد انحطاط کیوں ہو جاتا ہو۔ اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی معصوم خدمت کے عوض ماؤں پر قدرت کو یہ سزا نازل کرنی تو زیب نہیں دیتی!

امید ہو کہ ان تینوں سوالات کے جواب آئندہ ماہ میں ضرور عنایت فرمائیں گے۔

خریدار نمبر ۱۵۲۱

جواب:- اصل میں اگر سر پر بڑے بڑے بال نہ رکھے جائیں تو حفظانِ صحت کے لیے سر میں تیل ڈالنا ضروری نہیں ہو۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بالوں کا تغذیہ محض بالوں میں تیل ڈالنے سے ہوتا ہو، وہ سخت غلطی پر ہیں۔ اصل میں بال تو ہمارے جسم ہی سے اُگتے ہیں اور وہیں سے ان کی پرورش بھی ہوتی

ہے۔ اگر سارے جسم کا تغذیہ خراب ہوگا تو بالوں کا بھی خراب ہوگا۔ اس اندرونی غذائی کمی کو کوئی تیل پورا نہیں کر سکے گا البتہ یہ ضرور ہے کہ بڑے بڑے بال رکھنے کی صورت میں اگر جسم ان کا تغذیہ پوری طرح نہ کر سکے تو ایسا تیل ڈالنا زیادہ مفید ہوگا جو واقعی طور پر جلد میں جذب ہو کر بالوں کی غذائی کمیوں کو بھی پورا کر دے اور بالوں کی خشکی بھی دور کر دے تاکہ انھیں آسانی کے ساتھ کنگھے سے جمایا جا سکے۔ دوسرے تیلوں کے متعلق تو میرا اپنا کوئی تجربہ نہیں۔ البتہ ہمدرد کے روغن بے نظیر کا مشورہ میں ضرور دے سکتا ہوں کہ یہ بالوں کی اسی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے بنایا گیا ہے۔ آپ چاہیں تو اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

ج ۲۔ ٹانسلز میں تکلیف بڑھ جانے کا یہ علاج کسی طرح صحیح نہیں ہو سکتا کہ انھیں نکلوا دیا جائے۔ آج یہ ثابت شدہ حقیقت ہے کہ ٹانسلز قدرت نے اس لیے پیدا کیے کہ وہ ہمارے جسم کو اندرونی و بیرونی سمیتوں سے بچائیں۔ ہمارے منھ میں دونوں جانب یہ ڈھال کا کام کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ حفظانِ صحت اور منھ کی صفائی کا زیادہ خیال نہیں رکھتے ان کے ٹانسلز جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ اگر ان کا صحیح طریق پر علاج کیا جائے اور حفظانِ صحت کے دوسرے اصولوں پر بھی عمل کیا جائے تو رفتہ رفتہ ان کی سمیت کم ہونے لگتی ہے اور وہ اپنے سپرد کردہ خدمت پر دوبارہ مامور ہو جاتے ہیں۔ ٹانسلز نکلوانے کے بعد اگر آپ کے دوست کے کان میں سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہیں تو یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔ پہلے اگر ان کی موجودگی سے جسم میں سمیت پھیل رہی تھی تو اب ان کے بغیر اس سے کچھ زیادہ ہی نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔ انھیں چاہیے کہ نمک کے گرم پانی سے روزانہ سوتے وقت غرارے کریں۔ منھ اور دانتوں کو اچھی طرح صاف رکھیں، روزانہ پیدل ہوا خوری کریں اور نیم گرم پانی سے اس کے بعد غسل کریں۔ قبض نہ ہونے دیں اور کم کھائیں کہ ٹانسلز کی تکلیف عام طور پر انھی مردوں اور عورتوں کو ہوتی ہے جنھیں زیادہ کھانے کی وجہ سے سوءِ ہضمی اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ رفعِ قبض کے لیے منقیٰ، کشمش اور پھلوں اور ترکاریوں کا استعمال جتنا کر سکیں گے اتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔ یہ تدبیریں ان لوگوں کے لیے بھی مفید ہوں گی جنھیں ٹانسلز کی تکلیف ہے اور ان لوگوں کیلیے بھی جن کے ٹانسلز نکل چکے ہیں۔

ارادہ ہے کہ ہمدرد صحت میں ٹانسلز پر ایک مبسوط مضمون لکھا جائے جس میں اس کے آپریشنی علاج پر علمی تنقید کے ساتھ ساتھ اس کا صحیح اصول علاج پیش کیا جائے۔

ج ۳۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ انسان اپنی غلطیوں سے جو نتائج حاصل کرتا ہے اس پر قدرت کو موردِ الزام کیوں ٹھہراتا ہے۔ اگر عورتیں شروع ہی سے صحیح اصولِ زندگی پر عمل کریں، تو دودھ پلانے کے زمانے میں بھی ان کے پستان اس قدر ڈھیلے اور بدنما حد تک نہیں بڑھیں گے۔ اول تو بہت سی عورتوں کا دودھ پلانے کا طریقہ صحیح نہیں ہوتا۔ اکثر عورتیں بچوں کو اپنی چھاتیوں سے لٹکا لیتی ہیں جس کی وجہ سے ان کے پستان کھنچ کر بڑھ جاتے ہیں۔ حالاں کہ صحیح طریقہ یہ ہے کہ بچے کو اٹھا کر پستانوں سے لگا دیا جائے۔ پھر گھریلو پریشانیاں اور نیند کی کمی وغیرہ پستانوں کے حسن تناسب کو بگاڑنے میں بڑی حد تک مددگار رہتی ہیں۔ عام طور پر ہمارے ہاں کے اوسط درجے کے گھروں کی عورتیں رات کو دیر میں سوتی ہیں اور صبح سب سے پہلے اٹھتی ہیں۔ اس نوعیت کا کثرتِ کار اور نیند کی کمی جہاں عام صحت کو خراب کرتی ہیں وہاں پستانوں کے حسن کو بھی خراب کرتی ہیں۔ ایسی عورتیں اگر رات کو نیند پوری نہ لے سکیں تو انھیں چاہیے کہ دن کے وقت سو کر اپنی نیند پوری کریں۔

غذا میں سبزی ترکاریاں اور پھلوں کا استعمال زیادہ رکھنا چاہیے تاکہ حیاتین اور معدنی نمکیات میں کمی نہ آنے پائے۔ ہمدرد صحت بابت ماہ مئی اور جولائی میں جو عورتوں کی ورزشیں شائع ہوئی ہیں انھیں باقاعدہ کیا جائے۔ ٹھنڈے پانی سے نہانا بھی پستانوں کے غیر معمولی طور پر بڑھ جانے اور ڈھیلے پن کو دور کرنے کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کے لیے پستانوں کا پہلے گرم پانی سے دھونا یا پانچ منٹ تک ان پر خوب گرم پانی کے کپڑے رکھنا اور اس کے فوراً بعد ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرنا نہایت ہی اچھا علاج ہے۔ دودھ پلانے کے زمانے میں سوائے ورزش اور غذا کے دوسرا کوئی علاج نہیں کرنا چاہیے اور کوشش کرنی چاہیے کہ سات گھنٹے نیند لے لی جائے اور بچے کو دودھ صحیح طریق پر پلایا جائے۔ ان باتوں کا خیال رکھا جائے گا تو یقین ہے کہ پستان نہ بہت بڑھیں گے اور نہ ڈھیلے پڑیں گے۔

حبس دوام

سوال :- اخبارات میں بھی پڑھا ہو اور اکثر علینی شاہدوں سے سنا ہو کہ فلاں کو زندہ درگور کر دیا گیا اور دس بارہ دن بند رہنے کے بعد بھی اُس کو چنگا بھلا پایا گیا۔ اس کی وجہ بتائی جاتی ہو کہ بعض یوگی سانس روک لینے کی اس حد تک مشق کر لیتے ہیں کہ وہ کئی دن بغیر ہوا ہی کے بسر کر لیتے ہیں۔
ازراہ مہربانی ہمدرد صحت کے قیمتی صفحات میں اس مافوق الفطرت عمل پر روشنی ڈالیے

محمد شفیع، لائل پور

جواب :- یوگیوں کے اس طرح زندہ زمین میں دنوں اور مہینوں دفن ہونے اور پھر مدت مقررہ پر زندہ ہی نکلنے کو جس طرح اور لوگوں نے دیکھا ہے میں نے بھی اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے۔ اسے حبس دم کہتے ہیں۔ یہ عمل کس طرح کیا جاتا ہے اور بغیر آکسیجن کے ایک شخص اتنی لمبی مدت تک کس طرح زندہ رہ سکتا ہے۔ اس کے متعلق میں تو ابھی تک کچھ جانتا نہیں، لیکن چوں کہ اپنی آنکھوں سے خود اس طرح دیکھا ہے کہ اس میں دھوکا اور فریب کا کوئی امکان نہیں، اس لیے اس میں حقیقت کا انکار بھی نہیں کیا جا سکتا۔ غالباً اس عمل کی ابھی تک کوئی سائنٹی فک توجیہہ نہیں کی جا سکی ہے۔ بہرحال میں آپ کے سوال کو اپنے اسی جواب کے ساتھ ہمدرد صحت میں شائع کر رہا ہوں۔ اگر ناظرین ہمدرد صحت میں سے کوئی صاحب اس عمل کی سائنٹی فک توجیہہ کر دیں گے تو میں اسے ہمدرد صحت میں ضرور شائع کر دوں گا۔

ڈپٹی کمشنر صوبۂ دہلی

کی

ہمدرد دواخانہ دہلی میں تشریف آوری

صوبۂ دہلی اور اطراف دہلی کے تمام حکیموں اور ویدوں کا عظیم الشان اجتماع

"میں دیسی طب کا پرجوش حامی ہوں اور اس کی ہر ممکن خدمت کے لیے ہر وقت تیار رہوں اور پورے تعاون کا یقین دلاتا ہوں"

دہلی ۱۶ فروری سنہ ۱۹۴۷ء

صوبۂ دہلی کے نئے ہندستانی ڈپٹی کمشنر مسٹر ایم ایس۔ سی رندھاوا۔ ایم ایس۔ سی۔ آئی۔ سی ایس نے ہمدرد دواخانہ کا معائنہ کیا۔ ڈپٹی کمشنر صاحب کے سامنے دہلی کی صحت عامہ کی ترقی اور دیہات سدھار کی اسکیمیں ہیں، وہ ہر لحاظ سے دہلی کو ایک خوب صورت اور قابلِ دید شہر بنا دینا چاہتے ہیں۔ وہ "ہفتہ صحت (ہیلتھ ویک) بھی منانا چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ اُن اداروں کی طرف سے غافل نہیں ہیں جو اُن کے کاموں کی تکمیل میں اُن کو مدد پہنچا سکتے ہیں۔ ہمدرد دواخانہ کی طرف سے اور رسالہ ہمدرد صحت کی جانب سے اُنھیں ہر ممکن تعاون کی پیش کش کی گئی۔ سپاس نامہ کے جواب میں جو انھیں حکیم عبدالحمید صاحب ڈائرکٹر ہمدرد صحت و صدر پراونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کی طرف سے پیش کیا گیا، ڈپٹی کمشنر صاحب نے فرمایا: "جو لوگ یونانی طب اور ویدک طریقۂ علاج کو ڈھکوسلا کہتے ہیں میں کہتا ہوں کہ وہ غلطی پر ہیں۔ یہ حقیقت ہو کہ جہاں ڈاکٹر اور ان کے انجکشن عاجز آجاتے ہیں وہاں دیسی دوائیں بیماروں کو پیغام شفا دیتی ہیں" حکیموں اور ویدوں کے عظیم الشان اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے مسٹر رندھاوا نے یقین دلایا کہ "مجھے فنون قدیمہ سے پوری دل چسپی ہے، طب یونانی اور طب ویدک کی جو خدمت مجھ سے ہو سکے گی اس سے دریغ نہیں کروں گا"

حکیم محمد الیاس خاں صاحب آنریری جنرل سکریٹری آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی

کانفرنس نے حکیم عبدالحمید صاحب کا پیش کردہ سپاس نامہ پڑھا جو درج ذیل ہے:۔

جناب والا: قدیم دیسی طبوں کی خدمت کرنے والے اس ادارہ میں تشریف آوری پر ہم آپ کا دلی خیر مقدم کرتے ہیں اور اس تکلیف فرمائی کے لیے آپ کے تہ دل سے ممنون ہیں۔

اس ادارہ نے ایک کاروباری ادارہ ہونے کے باوجود دیسی طبوں کی ترقی و سربلندی کو اپنے بنیادی مقاصد میں شامل کر رکھا ہے اور اس کا مطمح نظر ہمیشہ سے یہ رہا ہے کہ ہندستان کے قدیم طریقہ ہائے علاج سے جو مغائرت نئے تعلیم یافتوں میں روز بروز بڑھتی جارہی ہے اس کے اندرونی و بیرونی اسباب کو رفع کیا جائے اور اس مغائرت کو موانست و گرویدگی میں تبدیل کرنے کی کوشش کی جائے۔

ہمدرد دواخانہ کے کاروبار کی تعمیر میں خدمت طب و ہمدردی ملک کے لیے عناصر موجود ہیں جو اسے ترقی و بلندی کی طرف لیے جارہے ہیں۔ لیکن ابھی یہ کہنا مشکل ہے کہ اس دواخانہ نے اپنے تمام فرائض کو اور دیسی طبوں کے ان حقوق کو جو اس پر واجب ہیں پورا کردیا ہے۔ جیسا کہ آپ کے علم میں لایا گیا ہے اس دواخانہ کے منتظمین کے سامنے بعض ایسی مفید سکیمیں ہیں جن کو وہ جلد ہی بروئے کار لانے والے ہیں اور امید ہے کہ ان سکیموں کی تکمیل سے دیسی طبوں کی سربلندیوں میں اضافہ ہوگا بلکہ ہندستان اور ہندستانیوں کی صحت عامہ کو بھی بنیادی نفع پہنچے گا۔

جناب والا! یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ دہلی کو آج کل آپ جیسا لائق و ہمدرد منتظم اور علمی ذوق رکھنے والا ڈپٹی کمشنر میسر ہے۔ اعلیٰ انتظامی قابلیت، پبلک سے سچی ہمدردی اور علم و سائنس سے گہری دلچسپی، یہ تینوں صفتیں ایک افسر اعلیٰ میں کم جمع ہوتی ہیں اور جب جمع ہوجاتی ہیں تو پبلک کی حقیقی ضروریات پوری ہونے لگتی ہیں۔ ایک ایسا حاکم جو بیدار مغز و ضرورت شناس ہونے کے علاوہ پبلک کا سچا ہمدرد بھی ہو پبلک کی شکایات کے حقیقی اسباب پر نظر رکھتا اور ان کے انسداد و اصلاح پر اپنی پوری توجہ مبذول کردیتا ہے۔ دہلی میں دیہات سدھار سکیموں پر عمل درآمد، صحت عامہ کی ترقی کے لیے ہفتہ صحت وغیرہ کی زیر غور سکیمیں اور دہلی کو اس کی شہری اہمیت کے لحاظ سے ایک صاف اور خوب صورت شہر بنانے کی آرزو یہ سب چیزیں ایسی ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کی نظر باشندگان دہلی کی تکلیفوں کے بنیادی اسباب پر ہے اور جب کوئی کام بنیادی خرابیوں کی اصلاح کے ساتھ شروع کیا جاتا ہے تو اس کے فوائد بھی بہت وسیع اور پائے دار ہوتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ کی ہمدردانہ سرگرمیوں سے دہلی کا موجودہ پست معیار صحت و صفائی بلند معیار سے بدل جائے گا، اور آپ کا نام دہلی میں اس حیثیت سے یادگار رہے گا۔ دہلی کے سب طبیب اور دید صحت و صفائی کی سکیموں کے ساتھ آپ کی گہری دلچسپی کو نظر اطمینان سے دیکھتے اور جماعتی حیثیت سے ان مفید کاموں میں اپنی معاونت کا یقین دلاتے ہیں۔

جناب والا! آپ کو معلوم ہوگا کہ حکومت ہند کی ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی نے جو بھور کمیٹی کے نام سے مشہور ہے، اپنی رپورٹ میں قدیم طبوں کے حقوق کو بالکل نظر انداز کردیا تھا اور اس پر قدیم طبوں کے علمبرداروں میں غصہ اور ناراضی کی ایک لہر دوڑ گئی تھی اور بھور کمیٹی کی رپورٹ کے خلاف ایک محاذ قائم ہوگیا تھا۔ بالآخر جب گزشتہ اکتوبر کے دوسرے ہفتہ میں حکومت ہند نے تمام صوبوں کے وزرائے صحت کو اس رپورٹ پر غور کرنے کے لیے کانفرنس بلائی تو اس میں آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کی جدوجہد اور اکثر وزرائے صحت کی دلچسپی اور صوبہ مدراس کی وزیر صحت کی عملی ہمدردی

کی وجہ سے کانفرنس میں وہ رزولیوشن منظور ہوا جس میں قدیم طبوں کی حمایت کی گئی تھی اور صحت کی آل انڈیا اسکیموں میں طبیبوں اور ویدوں کو شامل کرنے کی پرزور سفارش کی گئی تھی۔ اس رزولیوشن کی تعمیل میں حال ہی میں حکومت ہند نے طبیبوں، ویدوں اور ڈاکٹروں پر مشتمل ایک کمیٹی بنادی ہے جو قدیم طبوں کی اصلاح وترقی کے تمام پہلوؤں پر غور کرے گی۔ وزراء صحت کی کانفرنس کے موقع پر ہم نے ایک میمورنڈم میں جو بنیادی مطالبات پیش کیے تھے ان میں سنٹرل کونسل آف میڈیسن اور سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن" کے قیام کے علاوہ یہ بھی مطالبہ کیا تھا کہ دہلی کو قدیم طبوں کے لیے ایک مظاہراتی مرکز (ڈیمونسٹریشن سنٹر) بنایا جائے تاکہ یہ فیصلہ کیا جاسکے کہ یہ طبیں کس حد تک صحتی اور معالجاتی مطالبوں کو پورا کرسکتی ہیں۔

جناب والا! آپ کو یہ معلوم ہے کہ دہلی اور نئی دہلی میں اب بھی میونسپل ڈسپنسریاں اور فارمیسیاں قائم ہیں جن کے اخراجات اور جن میں آنے والے مریضوں کے اعداد وشمار میونسپل رپورٹوں میں موجود ہیں ان رپورٹوں سے ظاہر ہے کہ لاکھوں مریضوں کا علاج معالجہ کیسے قلیل خرچ میں کیا جارہا ہے بہرحال ہمیں امید ہے کہ حکومت ہند ہمارے مطالبہ کو جو ہر اعتبار سے وزنی ہے، مان لے گی اور دہلی کو قدیم طبوں کے لیے ڈیمونسٹریشن سنٹر بنایا جائے گا۔ اور ہمیں یقین ہے کہ اس اسکیم میں ہمیں آپ کی ہر قسم کی امداد اور پشت پناہی حاصل ہوگی اور آپ کا نام قدیم طبوں کے محافظ کی حیثیت سے قائم رہے گا۔

ایڈریس کے جواب میں ڈپٹی کمشنر صاحب نے فرمایا:۔

"جناب حکیم عبدالحمید صاحب اور معزز اطبا اور وید صاحبان!۔

میں جب گھومتا ہوا اور گلیوں سے گزرتا ہوا آپ کے دواخانہ میں پہنچا تو مجھے امید نہ تھی کہ میں یہاں اتنا شاندار کام دیکھوں گا۔ آپ کے دواخانے، آپ کا طریق دواسازی، آپ کے عظیم الشان دفاتر، آپ کے دواخانہ کی دواؤں کی صفائی ستھرائی اور پیکنگ وغیرہ دیکھ کر میں سچ مچ حیرت میں پڑگیا ہوں۔ اور میں ان سب چیزوں سے بہت متاثر ہوا ہوں۔ آپ کا دواخانہ ایک بہت بڑا دواخانہ ہے جو ملک کی زبردست خدمت انجام دے رہا ہے۔

"میں اس وقت یہ کہنے کے لیے تیار ہوں کہ جو لوگ طب یونانی اور طب ویدک کو ڈھکوسلا سمجھتے ہیں وہ درحقیقت غلطی پر ہیں، میرا اپنا ذاتی تجربہ یہ بھی ہے کہ ایک پرانی پیچش کا مریض جس کو باوجود قیمتی سے قیمتی انجیکشنوں سے کوئی فائدہ نہ ہوا تھا اور بڑے بڑے ڈاکٹر علاج سے عاجز آگئے تھے، اس کو محض ہمارے ملک کی ایک معمولی نباتی دوا (بیل گری) سے فائدہ ہوا۔ چند کوڑیوں کی دوا نے اس لاعلاج مریض کو تندرست ہی نہیں کردیا بلکہ اس کو دوسری حیات بخشی۔

"مجھے یقین ہے کہ اگر آپ لوگ اپنے فن میں مزید کوشش کریں گے اور ریسرچ اور تحقیق کا کام سنبھال لیں گے تو نہ صرف یہ کہ آپ اپنے ملک کی عظیم الشان خدمت کریں گے بلکہ یورپ تک اپنے ملک کی دوائیں پہنچا سکیں گے اور ان کی افادیت کا مظاہرہ کرسکیں گے۔"

"بہر حال مجھے ان فنون قدیمہ سے پوری دلچسپی ہے اور میرا عقیدہ ان کے بنیادی فوائد پر ہے اس لیے مجھ سے طب یونانی اور طب ویدک کی جو خدمت ممکن ہو گی، میں آپ کو یقین دلاتا ہوں، اس سے کبھی دریغ نہیں کروں گا۔"

آل انڈیا چشتی پارٹی کے صدر جناب مولانا حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب نے اپنی تقریر میں فرمایا :-

"جناب حکیم رندھاوا صاحب اور جناب ویدجی رندھاوا صاحب!

"میں ہمدرد دواخانہ کی طرف سے اور تمام حکیموں اور ویدوں کی طرف سے آپکی اس دلچسپی اور ہمدردی اور تعاون کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ مجھے اس کا پورا پورا بھروسا ہے کہ فن طب کے معاملے میں اس ملک کے تمام ہندو اور مسلمان اور سکھ ایک دل اور متحد ہیں۔ اور میں یہ بھی سمجھتا ہوں کہ ہمارے ملک کے لیے طب یونانی اور طب ویدک ہی مفید اور مناسب ہیں۔

" ڈاکٹری دوائیں اس ملک کے لیے اس لیے مفید اور موزوں نہیں ہو سکتیں کہ وہ اس ملک کے مزاج کو سمجھ کر نہیں تیار کی جاتیں۔ مقام شکر ہے کہ آپنے حکیموں اور ویدوں کے حقوق اور طب یونانی اور ویدک کی ترقی اور بہبود کا خیال فرمایا یقیناً یہ آپ کا ایک فرض ہے، جسے آپ نے محسوس کر لیا ہے۔ اور ہمیں یقین ہے کہ آپ اپنے اس فرض کا ہمیشہ خیال رکھیں گے۔"　　　(نامہ نگار)

بقیہ مضمون صفحہ ۱۲۴: اور ہم سب کی اعانت و رہنمائی میں شریک ہوں۔ امید کہ آپ اس موقع کو ہاتھ سے ضائع نہ ہونے دیں گے۔ آپ طبیہ کالج کی سلور جوبلی کے مہمان ہوں گے جس کا دعوت نامہ ہمرشتۂ ہٰذا ملفوف ہے۔ براہ مہربانی تشریف آوری کی تاریخ اور وقت سے مطلع فرمائیں۔

خاکسار

(حکیم) محمد الیاس خاں

آنریری جنرل سکریٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس، دہلی

آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کے سالانہ اجلاس کا

دعوت نامہ

مکرمی حکیم ــــــ

آج سے تقریباً ۳۵ سال قبل جب کہ دیسی طبوں (آیورویدک و یونانی) کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دینے کے لیے غیر ملکی حکمراں حکومت کی ریشہ دوانیاں اندر ہی اندر جاری تھیں۔ آں جہانی حضرت مسیح الملک حکیم اجمل خاں اعظم کی دوربین نظر نے حالات کا اندازہ لگا کر دیسی طبوں کی ترقی و تحفظ کا علم بلند کیا تھا اور اس کام کو منظم و عام بنانے کے لیے آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے نام سے حکیموں اور ویدوں کی مشترکہ جماعت قائم کی تھی جس نے سوئے ہوئے حکیموں اور ویدوں میں احساس زندگی پیدا کیا اور حکومت وقت کی تخریبی اسکیموں کا مقابلہ کرکے دیسی طبوں کو فنا ہونے سے بچا لیا اور آج بجا طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ اب جو کچھ بھی چہل پہل ویدک اور یونانی حلقوں میں پائی جاتی ہے وہ اس کانفرنس ہی کی کوشش اور جانفشانیوں کا نتیجہ ہے۔

گو مسیح الملک حکیم محمد اجمل خاں اعظم کی وفات کے بعد نامساعد حالات کی وجہ سے اس کانفرنس کی رفتار وہ نہیں رہی تاہم ضروریات وقت کے ساتھ حالات کے تابع اپنے فرائض انجام دیتی رہی۔ گزشتہ پانچ سال میں ملک جن حالات سے گزرتا رہا ہے ان کی وجہ سے کوئی اجلاس منعقد ہونے کی نوبت نہ آسکی۔ لیکن اب جب کہ مرکزی و صوبائی حکومتیں قومی شکل اختیار کر رہی ہیں اس کانفرنس نے ایک لمحہ ضائع کیے بغیر اپنی جد و جہد سرگرمی کے ساتھ از سر نو شروع کر دی ہے اور خدا کا شکر ہے کہ اس کانفرنس کی کوششوں سے قومی حکومتوں کے ہیلتھ منسٹران کی کانفرنس نے دیسی طبوں کو ترقی دینے کی تجویز منظور کر لی ہے۔ درآں حالیکہ اس کانفرنس کے اصل ایجنڈا پر اس قسم کی کوئی تجویز زیر غور نہ تھی اور بدنام زمانہ بھور کمیٹی کی رپورٹ اپنی اصلی شکل میں عمل پذیر ہونے والی تھی جس کی تفصیلات آپ اخبارات وغیرہ سے معلوم ہو چکی ہوں گی اور مستند تفصیلی حالات آپ کو اس روداد سے معلوم ہو سکتے ہیں جو اس سلسلہ میں کانفرنس نے شائع کی ہے۔

اب ضرورت ہے کہ پیدا شدہ حالات کی روشنی میں دیسی طبوں آیورویدک اور یونانی کی ترقی کے لیے کوئی ٹھوس پروگرام اور پالیسی طے کی جائے جس پر تمام ہندستان میں عمل ہو سکے اور مرکزی و صوبائی حکومتیں بھی ان ہی بنیادوں پر دیسی طبوں کو ترقی دیں۔

ایک وہ وقت تھا جب کہ آں جہانی مسیح الملک اعظم نے طب کی کشتی کو منجدھار سے نکالا تھا۔ اور آج ویسا ہی نازک وقت ہے کہ اگر ہم خواب غفلت سے بیدار نہ ہوئے اور موجودہ فضا سے پورا پورا فائدہ نہ اٹھایا تو ہمیشہ کے لیے اس ملک سے یہ طبیں فنا ہو جائیں گی اور اب آپ یہ نہ کہہ سکیں گے کہ غیر ملکی حکومت کی عیاری اور دشمنی سے آپ کے فن کو نقصان پہنچا۔

ان ہی حالات کے پیش نظر عالی جناب مسیح الملک حکیم جمیل خاں صاحب پریسیڈنٹ آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس نے جو اس وقت طبی جہاز کے ناخدا ہیں ارشاد فرمایا کہ یہ اجلاس دہلی میں طبیہ کالج کی سلور جوبلی کے ساتھ منعقد کیا جائے تاکہ تمام ملک کے اطبا اور وید صاحبان ان دونوں تقریبات کی وجہ سے بیش از بیش تعداد میں دہلی میں جمع ہو کر اپنے لیے مکمل لائحہ عمل وضع کریں۔

ان تمام حالات کے پیش نظر میں آپ کو پرخلوص نیازمندانہ دعوت دیتا ہوں کہ اپنے فن کے مفاد اور ترقی کے لیے آپ بتاریخ ۱۴ مارچ سنہ ۱۹۴۷ء کو دہلی میں تشریف لا کر اپنا فرض ادا کریں (باقی صفحہ ۴۷ پر)

اِنسان اور موسمِ بہار!

کیا اِنسان اِس موسم کی شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکتا؟

انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونقی کو دیکھا تو اس نے کہا "اے مالک تو نے مجھے کیسی دنیا میں بھیج دیا ہے جہاں نہ مستی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے۔

مالک نے پوچھا "تو کیا چاہتا ہے؟"

انسان بولا "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں حُسن ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں مستی ہو اور جہاں وہی کیف د سرور ہو جو تیری جنت میں ہے۔ میرے مالک اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں مدتوں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں حسن بکھرا پھرتا ہے"

مالک نے کہا "اب تو اُس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

انسان نے گڑگڑا کر کہا "میرے مالک کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے"

مالک نے جسے انسان کی دلداری منظور تھی، ایک اشارہ کیا۔ کائنات کا رنگ بدلنے لگا۔ مست فضائیں چلنے لگیں۔ زمین سے رنگ برنگ کے پھول اُمنڈ پڑے۔ درخت ہرے بھرے ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میووں سے جھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔

اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے۔ لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہے اور بہار کے آتے ہی پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرانے لگتی ہے۔

اِنسان اور موسمِ بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے یہ دستور چلا آ رہا ہے کہ موسم بہار کے آتے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب امنگوں سے لبریز ہو جاتا ہے۔ سرخ خون گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدہوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان اب تو اُس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے بد مست کر دینے والا موسم ناقابل برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آتے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں ہلچل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسمِ بہار میں اِنسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آتے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو ہمارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو زیادتی خون یا جوشِ خون سے تعلق رکھتی ہیں۔

موسم بہار کے آتے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاڑے میں جسم کے کسی نامعلوم کونے میں پڑا ہوا تھا گرمی پاکر اُبل پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے غرضکہ موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک ہلچل پیدا ہو جاتی ہے شاید اسی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ
"تو موسم بہار کی شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی پیدائش کی یادگار ہیں لیکن اطبا کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار جیسے معصوم اور پُرلطف موسم کی ملالت آفرینیوں کا سبب نہیں کہا جا سکتا بلکہ یہ بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دبی پڑی رہتی ہیں لیکن جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو چھیڑتی ہے یہ اُبل پڑتی ہیں۔
اطبا کی رائے ہے کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت ہو تو یہ زہر ملا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مدافعت کمزور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسمِ بہار ہمارے لیے مصیبت

قدرت نے سچ کہا تھا کہ "اے انسان موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا" چنانچہ یہی ہو رہا ہے کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں زہر کو خارج کرنے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار جیسا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے
موسم بہار ہمارے لیے کس قدر قیامت ہو رہا ہے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسمِ بہار کے شکار

اندازہ لگایا گیا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا تو جان دے دیتے ہیں یا تندرستی کھو بیٹھتے ہیں ان ۲۷ لاکھ میں وہ اور کروڑوں مریض شامل نہیں ہیں جو معمولی پھوڑے پھنسیوں کی تکلیف اُٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا چیچک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔
موسم بہار کا ہی یہ کرشمہ ہے کہ ہر سال بے شمار آدمی اس موسم میں جنون اور دیوانگی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ غرضکہ موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جاتا ہے تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے یہ موسم بظاہر بڑا خوش گوار ہے لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسمِ بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسمِ بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آتے ہی سب سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جاگا جائے ثقیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسمِ بہار کو طاعون اور ہیضہ سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ وہ موسمِ بہار کے آتے ہی کم از کم ایک ہفتہ کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہریلا مادہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دولتمند تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب پیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا ہے کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ روپیہ۔ پھر یہ کیونکر ممکن ہے کہ ہفتوں جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں چونکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ روپیہ وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مصفی خون دوائیں استعمال کرتے ہیں لیکن چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی مصفی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اسی موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو، اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب حکیم حافظ محمد عبد المجید صاحب مرحوم کی ہدایت کے تحت ہمدرد دواخانہ دہلی نے خاص اس موسم کے لیے 'صافی' جیسی موثر دوا تیار کر دی ہے تو پبلک اسی دوا کو استعمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک امراض سے بچ جاتے ہیں جن کا پیدا ہونا اس موسم میں بالکل یقینی ہے۔

"صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے استعمال کے بعد نہ لمبے چوڑے مسہل لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔

بس صبح اٹھتے ہی نہار منہ پانی یا دودھ میں ملا کر صافی پی لیجیے۔ چند روز کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسمِ بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے۔ چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیشاب اور پاخانہ کا امتحان کرایا تو اس میں زہریلا مادہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

صافی کے استعمال کا طریقہ

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہار منہ ایک تولہ

صافی دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دوگنا کر لے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ ماتقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی ½ سے ½ خوراک تک دی جاتی ہے البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی جن کی تفصیل آگے چل کر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جتنے چاہیں کھائیں

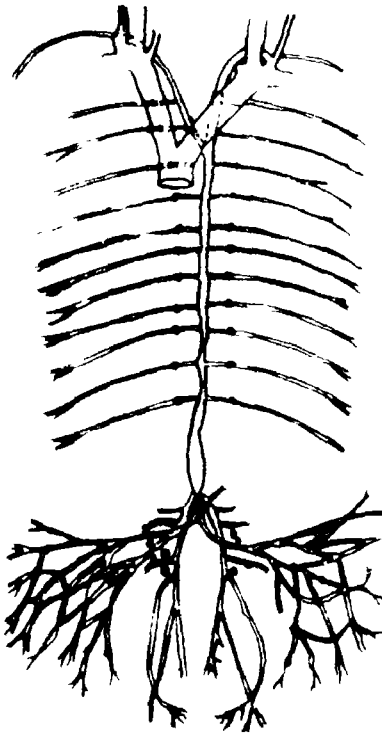
صافی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کر لیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد و اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنٹفک طریقۂ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ اور جگر کی لمبی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور دوران خون میں شامل ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

جسم میں غدد جاذبہ اور عروق جاذبہ کا نظام

اس نظام پر صافی کے استعمال سے حیرت انگیز اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ نظام صافی کے استعمال کے صحیح کام کرنے لگتا ہے اور پھر خون میں کوئی خرابی نہیں رہنے پاتی۔

عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کے ساتھ انھیں خارج ہونے کا راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھاننے کے لیے نیا راور تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون ہی کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صافی ہے کیا جس میں ایسے بے شمار منافع جمع ہو گئے ہیں۔ در اصل صافی چند مؤثر سریع العمل اور نایاب بوٹیوں اور بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ ہے جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن سے طاقت و قوت کے معجزے پیدا ہو گئے ہیں۔ ہمدرد دواخانے میں کبھی سے چلنے والی متعدد دشمنوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دواسازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آتی ہیں، صافی کو اعجاز و کرشمہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی اصولی اور فنی تجربوں کے آغوش میں پلتی بڑھتی رہی اور فن کی باریک اور نہایت دقیق نگاہیں اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ پڑتی رہیں۔ کبھی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی۔ کبھی زمانۂ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی۔ کبھی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی۔ غرض ایک سال

کے بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں نے بالاتفاق کہہ دیا کہ اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف کرنے اور فساد خون کی بیماریوں کو دور کرنے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں اس کے بعد صافی کو پورے کئی برس دواؤں کے دوش بدوش بازار میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کامل تبدیلیوں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ موثر مکمل اور کامیاب پایا گیا ہے جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر ان غدود کی جو عروق جاذبہ لمفیٹک ویسلز کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو خراب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتاً ان کے ذمہ ہے اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ Blood Vessels خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انہیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی صورت

صافی ان غدود کو صحیح کام کرنے پر آمادہ کر دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ صافی کے استعمال سے عرق آور پسینہ بہت آتا ہے

میں جسم سے خراب اور فاسد مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب۔ صافی غدد جاذبہ لمفیٹک گلینڈز کے قدرتی فعلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھتے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے صافی ہر موسم ہر مزاج اور ہر عمر کے لیے یکساں مفید ہے جوان بوڑھے بچوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جا سکتی ہے۔

گردہ جسم کا سب سے بڑا داروغۂ صفائی

صافی گردوں کے فعل کو اگر قدرتی طور پر درست ہوں تب جا کے .... یہ دہ جسم کے سارے خراب مادے پیشاب سے ... ہے

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں۔

صافی اور خون کا بخار ۔ خون میں جوش آ جانے سے ایک خاص قسم کا بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے اطبا کی زبان میں **سونوخس** کہتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سب علامتیں پائی جاتی ہیں اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں خلاف معمول سرخی محسوس ہو تو صافی ایک ایک تولہ تھوڑے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے اس کی گرمی بجھ جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جا سکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولے صافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں اس سے شام تک دو تین دست ہو جائیں گے شام کو چار ریتی خمیرہ مروارید چھ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان عنبری چھ ماشے کسی موسمی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو اسی دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر ڈبل خوراک کا مسہل دیں۔ اسی طرح تین مسہل دیں اس سے بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے اصلی حالت پر آ جائے گا یہ ضروری نہیں کہ مسہل کے لیے آٹھویں دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں مسہل دے دیں۔ بخار رفع ہو جانے کے ایک ہفتہ بعد تک دوا دیتے رہیں۔ نقاہت رفع کرنے کی

عرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے یا خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا ۲ ماشے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرائیں۔ غذا میں پالک، مونگ کی دال، پالکھا، لوکی، ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ میٹھی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہییں۔

صافی اور خسرہ: جن بچوں کے خسرہ نہ نکلی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملاکر پلائیں۔ جن بچوں کے نکل چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۳ ماشے عرق نیلوفر یا عرق شاہترہ ۲ تولے میں گھول کر دیں۔ اس سے خسرہ کے دانے اچھی طرح ظاہر ہوجاتے ہیں۔ جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دور کرنے کی غرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے کھلاکر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں۔ خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر ورم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماشے پانی میں حل کرکے کچھ دن تک پلاتے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۲ ماشے صافی پلائیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چٹائیں۔ خسرہ کے بعد دست لگ جائیں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دبلا ہوجائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صدری آدھا چمچہ دودھ میں ڈال کر دیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چٹائیں یا دودھ میں ملاکر دیں۔ کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹکیہ پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چند بار دیں۔

صافی اور چیچک: چیچک کے آثار نمایاں ہوتے ہی خمیرہ مروارید ۲ ماشے کھلاکر اوپر سے صافی ۳ ماشے ذرا سے پانی میں ملاکر پلائیں۔ چیچک ڈھل جانے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دانے کم نکلیں اور خراب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب تنقیہ دیں یا جوشاندہ۔ ایک عدد عرق نیلوفر ۲ تولے میں گھول کر بار بار دیں۔ زخم باقی رہ جائیں تو انھیں نیم کے پانی سے دھوکر مرہم لگاتے رہیں اور صافی ۳ ماشے پانی میں ملاکر زخم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد: شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہوجاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد معمولی رہتا ہو تو صافی ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام پلائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کردیا کریں۔ حلق کے اندر بیرونی سے دونوں کلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو نہار منہ دوائے غرغرہ ۲ تولے کو پانی میں جوش دیکر اور صاف کرکے غرارے کرلیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ایک ٹکیہ دن میں چار بار چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھولیں اور خاکسی ۶ ماشے پھانک کر پئیں۔

صافی اور خارش: کھجلی دو قسم کی ہوتی ہے، خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو، بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض پرانا نہ ہو تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام حسب معمول پینے سے دو تین دن تک استعمال کرنے سے دور ہوجاتی ہے۔ مرض پرانا ہو تو اس صورت میں سفوف چوب چینی ۶ ماشے پھانک کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون مصفی خاص ۶ ماشے کھاکر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملاکر نوش کرلیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہ دوائیں استعمال کرتے رہیں۔ آٹھویں دن صافی کی مقدار بڑھاکر مسہل لیں۔ دو تین دست آکر مرض میں نمایاں تخفیف ہوجائیگی۔ بدن پر روغن صندل ایک تولہ دھوی ملی کے ایک تولہ تیل میں ملاکر ملیں۔ خارش تر ہو یعنی زہریلا مادہ بدن پر پھنسیاں نکل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی ایک تولہ پانی ۵ تولے گندک آملہ سار ۲ قطرے ملاکر پئیں۔ خارجی طور پر ایک تولہ ضماد جرب ۵ تولے گھی میں ملاکر صبح کی دھوپ میں بدن پر ملیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چنے کی بھوسی سے غسل کرلیں۔ اسی طرح تین دن تک کریں۔ غذا میں سبز ترکاریاں کھائیں۔ نمک، مرچ اور مسالے کم کردیں۔ ترشی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال ان کا قلع قمع کردیتا ہے۔ سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن رات کو قرص ملین ۲ عدد کھاکر سورہیں۔ صبح کو صافی ۲ تولے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو اسی طرح ایک دن چھوڑ کر تین دن مسہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تولے کو پانی میں جلاکر اس کا بھرتہ بناکر باندھیں۔ یا السی کی پلٹس لگائیں۔ پیپ نکل جانے کے بعد مرہم لگاکر پٹی باندھ دیا کریں۔

صافی اور ماشرا: ماشرا حقیقت میں چہرے کا سرخبادہ ہے۔ اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ ہے کہ سرخبادہ ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے جسے اسٹرپٹوکاکس پایوجینس (Streptoc oorus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ سرخبادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگر چہرے پر سرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی مسہل لیں۔ لیپ کی ضرورت ہو تو صرف رسوت ایک تولہ مہندی کے پتے ۲ تولے ہری مکو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پیس کر لگائیں۔ بخار ہوجائے تو کوئی خوف نہ کریں۔ یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور کلسوئے: کلسوئے جن کو کن پھیڑ بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض ہے جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا [illegible] کی وجہ سے وبا پھیل جاتا ہے۔ اس مرض میں کان کی جڑ ورم جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

اس مرض کے پھیلتے ہی تندرست بچوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں بچوں کو صافی ۶ ماشے کی مقدار میں دیں مقامی طور پر ورم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

صافی اور خناق:۔ خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے بہتر تو یہ ہے کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم کی غرض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملاکر پلائیں۔ مرض لاحق ہوجانے پر صبح کو معجون عشبہ ۶ ماشے یا اطریفل شاہترہ ۶ ماشے کھلاکر اوپر سے صافی ۲ ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملاکر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دونے غرغرہ ایک تولہ پانی میں جوش دیکر نیم گرم پانی سے غرارے کرائیں مقامی طور پر ہمدرد مرہم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولہ نیم گرم پانی میں ڈالکر پلائیں۔ اس سے دو تین جابتیں ہوکر مرض گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر۔ بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ نکسیر پھوٹتے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن تک استعمال کریں چاہیے سر پر گلاب کا تیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے۔ مہاسوں سے چہرہ بدنما ہوجاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے صافی مہاسوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملاکر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھاکر مسہل بھی لے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک چمچہ بھی دودھ میں گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر ضماد مہاسہ یا غازہ حسن افزا رجسٹرڈ رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر مل لینا چاہیے

صافی اور پتی۔ پتی میں صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملاکر صبح و شام چند دن تک پئیں۔ بیرونی طور پر سرکہ ایک تولہ روغن گل ایک تولہ ملاکر بدن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں۔ انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسینے کی گلٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے صافی پسینے کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کرکے ان کو سرگرم عمل بنا دیتی ہے اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر دانے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملاکر پئیں۔

صافی اور داد:۔ داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع الاثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں داد پر روغن گندم یا روغن توبایا ضماد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل۔ چنبل جسے انگریزی میں سورائیسس (Psoriasis) کہتے ہیں نہایت تکلیف دہ اور ہٹیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق ابھار پیدا ہوجاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے اتر جاتے ہیں یہ ابھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک جال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ حب لیموں ۲ عدد یا اطریفل شاہترہ ۹ ماشے کھاکر صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر پئیں مقامی طور پر ضماد خارش جدید یا ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور طاعون:۔ اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غددی طاعون میں بغل کنج ران وغیرہ کے غدد جاذبہ ورما جاتے ہیں۔ صافی طاعون غددی اور طاعون فلعموتی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیلے تو روزانہ صبح کو حب طاعون عنبری دو عدد کھاکر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہوجائے تو صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر پئیں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو ماشے کھاکر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عرق بیدمشک دو تولے میں ملاکر پلائیں۔ ہذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ ماشے عرق بیدمشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل کنج ران یا کان کے پیچھے ورم نمودار ہونے پر ضماد طاعون پیس کر نیم گرم لگائیں یا قلزم یا ہمدرد مرہم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری میں دواءالمسک بارد جواہر والی ۳ ماشے یا دواءالمسک بارد سادہ ۳ ماشے اور خمیرہ زمرد ۳ ماشے ملاکر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے:۔ جن بچوں یا بڑوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہوں انھیں بطور حفظ ماتقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کرلینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح بیس پچیس دن

اشاعت کا پندرھواں سال — ماہنامہ — نمبر: ۱۰

ہمدرد صحت دہلی

نگران حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی ✿ ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

اپریل سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین

یہ ایک ثابت شدہ اور ناقابلِ تردید حقیقت ہے کہ ہندستانیوں کے لیے صرف ہندستانی جڑی بوٹیاں اور ہندستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندستانی طب کو صفحۂ ہستی سے مٹانے کے لیے اس نے اختیار کیں قطعاً ناکام رہیں اور اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی نوّے فی صدی آبادی محض ہندستانی طب سے مستفید ہوتی ہے اور یہ ہندستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

مضمون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں، بین السطور زیادہ رکھیں اور تمام مضامین بنام ایڈیٹر "ہمدرد صحت"، دہلی روانہ فرمائیں۔

قیمت: فی پرچہ ۳ آنہ — سالانہ قیمت: ایک روپیہ

(طابع و ناشر: حکیم محمد سعید دہلوی۔ مطبع لطیفی پریس لال کنواں دروازہ دہلی)

اشارات

(صحیح نظامِ طب کی خصوصیات)

(۴)

مملکت برطانیہ میں چیچک کا جبری ٹیکا منسوخ

ہم نے جنوری [illegible]ء سے صحیح نظامِ طب کی خصوصیات پر اشارات لکھنے کا جو سلسلہ شروع کیا ہے اس میں اب تک مغربی طریقۂ علاج پر مختصر سی تنقید کرکے یہ بتایا گیا ہے کہ یورپ اور امریکا نے پیدائشِ مرض کے اصل اور بنیادی اسباب کو نظر انداز کرکے مرض کی ثانوی علامات مثلاً کھانسی، بخار اور التہابی کیفیتیں پھوڑے پھنسیاں، جراثیم اور ریزشوں وغیرہ کو مستقل مرض کی حیثیت دے دی ہے، اور ان کے اس طرزِ فکر کی وجہ سے یہی نہیں ہوا کہ ان کے ہاتھ سے ازالۂ مرض کے صحیح اور بنیادی ذرائع نکل گئے بلکہ نظریۂ جراثیم کی بنیاد پر مناعتِ مصطنعہ (آرٹی فیشل امیونٹی) پیدا کرنے کی غرض سے جو "ویکسینی" اور "اینٹی ٹوکسینی" علاج کا سلسلہ شروع ہوا وہ بھی سراسر غلط اور طبیعت کے عین خلاف ثابت ہوا۔ یہ اسی کا نتیجہ ہے کہ ان طریقہ ہائے علاج سے ازالۂ مرض کے بجائے بیماریوں کا ایک لامتناہی چکر پیدا ہو گیا ہے جو کسی طرح ختم ہونے میں نہیں آتا۔ اس ضمن میں ہم نے چیچک اور خناق کے دو مشہور ٹیکوں پر اپنی تنقید کی بنیاد رکھی تھی اور متعدد اقتباسات نقل کرکے یہ ثابت کیا تھا کہ خود یورپ میں جہاں سے مناعت (امیونٹی) پیدا کرنے کے اصول پر چیچک اور خناق کے ٹیکوں کا رواج چلا تھا معالجین کا ایک طبقہ اس اصولِ علاج کے شروع ہی سے خلاف رہا ہے اور چیچک کے ٹیکے کا رواج نہایت تیزی کے ساتھ نامقبول ہوتا جا رہا ہے۔ مارچ [illegible]ء کے اشارات کے بعد جس میں چیچک کے ٹیکے کی خرابیوں پر تقریباً سیر حاصل بحث کی جا چکی تھی ہمارا ارادہ تھا کہ اپریل [illegible]ء سے دیسی طریقۂ علاج کو صحیح معیار پر رکھ کر دیکھا جائے کہ آیا وہ کہاں تک صحیح نظامِ طب کی خصوصیات کا حامل ہے۔ مگر گزشتہ پندرہ دنوں میں ہمارے پاس چیچک کے ٹیکے کے متعلق اس قدر استفسارات آئے کہ ہم اس مرتبہ بھی اسی موضوع پر لکھنے کے لیے مجبور ہو گئے۔ ان تمام استفسارات کا خلاصہ یہ تھا کہ

اگر ٹیکا نہ لگوایا جائے تو پھر کیا کریں، کیا اپنے بچوں کو اسی طرح قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا جائے۔ آپ نے تنقید تو کر دی، مگر چیچک کے ٹیکے کا کوئی نعم البدل تجویز نہیں کیا۔ اگر وہ ایسا ہی مضر ہوتا تو انگلستان میں جبری ٹیکے کا رواج کبھی کا منسوخ ہو جاتا۔ ہمارے حال میں ہمارے محکمۂ صحت کو ایسے طریقۂ علاج پر بحث نہیں چھیڑنی چاہیے تھی جس کی حمایت میں سائنس ہے۔ اگر ہمارے صحت کی تحریروں کو پڑھ کر کچھ لوگوں نے چیچک کا ٹیکا لگوانا چھوڑ دیا۔ اور وہ اس بیماری میں مبتلا ہو گئے تو اس کی ذمہ داری کس پر ہو گی؟۔ [illegible] کسی [illegible] ذمہ داری کی بات ہے جس پر آپ کے ادارہ نے [illegible] اٹھایا ہے کیا آپ نے اس کے قانونی پہلو پر بھی غور کیا ہے؟ [illegible] معلوم ہوتا ہے کہ آپ نے اس معاملے کے [illegible] اچھی طرح سوچے بغیر قلم اٹھا دیا ہے وغیرہ وغیرہ

اس عام بے چینی کے بعد ہم خود چاہتے تھے کہ آگے بڑھنے سے پہلے ان [illegible] امور پر ضرور بحث کی جائے مگر یہ خیال پھر بھی ستا رہا تھا کہ وہ لوگ جو ہر معاملے میں یورپ کو معیارِ حق و باطل تسلیم کیے ہوئے ہیں ان کو تو ہم اپنے کسی جواب سے بھی مطمئن نہ کر سکیں گے، جب تک کہ خود انگلستان ہی سے چیچک کے جبری ٹیکے کی تنسیخ کی [illegible] نہ آ جائے۔ ہم یہ سوچ ہی رہے تھے کہ خدا نے بروقت ہماری مدد کی چنانچہ "بھیو سوفیکل سوسائٹی" بمبئی نے اپنے سرکلر مورخہ ۲۱ مارچ [illegible]ء کے ذریعے ہمیں یہ انقلاب انگیز اطلاع دی کہ برطانیہ میں چیچک کے جبری ٹیکے کا قانون منسوخ ہو گیا۔ اور "نیشنل ہیلتھ سروس بل" کی رو سے جو پارلیمنٹ میں ۶ نومبر [illegible]ء میں پاس ہوا ہے "انگلش ویکسی نیشن ایکٹس" تمام انگلستان میں منسوخ کر دیے گئے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی انھوں نے ہمارے پاس انگلستان سے آئی ہوئی ایک عرضداشت بھی بھیجی ہے جس میں وہاں کے ان ڈاکٹروں نے جن کی جان توڑ کوششوں کے نتیجے میں ٹیکے کا قانون منسوخ ہوا ہے، ہم ہندوستانیوں سے نہایت

پُرخلوص اپیل کی ہے۔ اس اپیل کے ابتدائی الفاظ یہ ہیں:-

ویکسی نیشن (چیچک کا ٹیکا) کے مضر اثرات کا پوری
ایک صدی سے زیادہ مدت تک خمیازہ بھگتنے کے بعد،
ہم نے تنگ آکر تعصب، لالچ، خود غرضی اور دیرینہ
مفادات کے خلاف ایک جہادِ عظیم برپا کیا۔ انجام
کار ہماری کوششیں بارآور ہوئیں اور ہم اس ٹیکے
کے جبری رواج سے چھٹکارا حاصل کرنے میں کامیاب
ہو گئے۔ اب ہماری خواہش یہ ہے کہ ہمارے ہندستانی
بھائی بھی اس سے نجات پائیں۔ ہمارا یہ جذبہ اس
مذہبی بنیاد پر ہے کہ تم اپنے پڑوسیوں سے ایسی ہی محبت
کرو جیسی تم اپنے آپ سے کرتے ہو، اور ان کے لیے
بھی وہی پسند کرو جو خود اپنے لیے پسند کرتے ہو
اس لیے کہ تمام انسان آپس میں بھائی بھائی ہیں۔

بنی آدم اعضائے یک دیگر اند
کہ در آفرینش ز یک جوہر اند

اس عرضداشت میں یہ بھی لکھا تھا کہ ہندستان کے معاملے
میں ہم خاص طور پر اپنے آپ ہی کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں، اس لیے کہ
برطانوی حکومت ہی نے ویکسی نیشن کو یہاں رواج دیا تھا۔ آخر
میں انھوں نے ناقابلِ تردید اعداد و شمار اور نہایت مدلل و مسکت
اقتباسات ویکسی نیشن کی تغلیط میں نقل کیے ہیں اور اس بات
کی پُرزور اپیل کی ہے کہ ہم ہندستانی انگلستان سے سبق لیں اور
ناکام و تباہ کن تجربات میں سو سال ضائع کیے بغیر ٹیکے کے قانون
کو منسوخ کرا کے چھوڑیں۔

اُن ناقابلِ انکار شہادتوں کی موجودگی سے جو ویکسی نیشن کے
خلاف اس عرضداشت میں پیش کی گئی ہیں حسبِ ذیل نتائج نکلتے ہیں:-

(۱) ویکسی نیشن نہ تو چیچک سے محفوظ کرنے والا ہے اور نہ
اس کو سبب بننے سے روکتا ہے۔

(۲) خرابیِ صحت کا باعث اکثر یہی ٹیکا ہوتا ہے، یہاں تک کہ بہت
سے لوگ اسی کے باعث موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

(۳) چیچک کے اصل اسباب خراب و غلط غذا اور پاکیزہ ماحول اور
صاف ستھری زندگی کا فقدان ہے۔

(۴) ویکسی نیشن پر غیر معمولی بھروسہ کرنے سے ایک نقصان تو یہی
ہوتا ہے کہ وہ لوگ جو صحتِ عامّہ کے قیام کے ذمہ دار ہیں،
اُن کی توجّہ دوسری طرف ہٹ جاتی ہے اور وہ چیچک کے انسداد
کے دوسرے واقعی موثر طریقوں کو اختیار نہیں کرتے۔

آخر میں انھوں نے موجودہ عارضی حکومت کے وزیر
صحت اور بمبئی کارپوریشن کے ہیلتھ آفیسر سے درخواست کی ہے
کہ وہ مسٹر جے۔ پی۔ سوین کی کتاب "دی ویکسی نیشن پرابلم" کا
مطالعہ کریں۔ اس سلسلے میں انھوں نے محض مشورہ ہی دینے پر
اکتفا نہیں کیا ہے بلکہ اس کتاب کے دو نسخے بھی بھیجے ہیں۔ ایک
ہندستان کے وزیرِ صحت کی لائبریری کے لیے، اور دوسرا بمبئی کے
محکمۂ صحت کی لائبریری کے لیے۔ اس کتاب کے مطالعہ کے بعد
ویکسی نیشن کے وہ تمام مضرات اور نقصانات سامنے آجائیں جنکی
تاب نہ لا کر برطانیہ ویکسی نیشن ایکٹ کو منسوخ کرنے پر مجبور ہو گیا۔
لیجیے اب کیا کہیے گا؟

وہی لوگ جن کا عمل آپ کے لیے ماخذِ قانون اور معیارِ
حق و باطل بنا ہوا ہے، خود انھوں نے اس ٹیکے سے توبہ کر لی۔
غالباً آپ کا ہم پر سب سے بڑا اعتراض تو یہی تھا کہ اگر چیچک کا ٹیکا ایسا
ہی مضر ہوتا جیسا کہ ہم ظاہر کرتے ہیں تو انگلستان میں اس کا جبری
نفاذ کبھی کا منسوخ ہو چکا ہوتا۔ اب کہ انگلستان والوں نے "ویکسی
نیشن ایکٹ" ہی کو منسوخ کر دیا، ہم پر کسی بہت سے بھی کوئی اعتراض
وارد نہیں ہوتا۔ برطانیہ کے فقط اسی ایک فعل نے ہم کو تمام الزامات
سے بری کر دیا۔ بلکہ اب تو آپ لوگوں سے الٹا ہم سوال کریں گے
کہ اگر ویکسی نیشن واقعی طور پر مفید اور چیچک سے محفوظ کرنے والا
ہوتا تو انگلستان جیسے مہذب اور تعلیم یافتہ ملک کا سرپھرا تھا
جو وہ اس کے جبری نفاذ کو منسوخ کر کے تمام اہلِ ملک کو چیچک
میں مبتلا ہو جانے کے خطرہ میں ڈال دیتا۔ اگر نہیں تو پھر یہ بات
بھی ان ہی سے پوچھیے کہ اگر ٹیکا نہ لگوایا جائے تو پھر کیا کیا جائے۔
کیا اپنے بچوں اور بڑوں کو اسی طرح قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ
دیا جائے ۔۔۔۔ ؟

آپ نے غور نہیں فرمایا گزشتہ اشاعات میں ایک جگہ نہیں
متعدد جگہ ہم نے اس بات پر زور دیا ہے کہ غلط تغذیہ اور قوانینِ قدرت
کی خلاف ورزی سے ہماری قوتِ حیات اور مناعتِ طبعیہ
(نیچرل امیونیٹی) کمزور ہو جاتی ہے جس کے بعد ہمارے نظامِ جسمانی
میں بیماریوں کے قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اب اگر
ہم دائمی طور پر چیچک ہی کیا، تمام بیماریوں سے مستقل طور پر محفوظ
ہونا چاہتے ہیں تو ہمارے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں کہ
ہم اپنی زندگی کو سنواریں، صحیح غذا اور جسمانی صفائی کے ان سب
طریقوں کو اختیار کریں جن سے جسم کی اندرونی مشین کی خود بخود
صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اپنے گرد و پیش اور ماحول کو بھی صاف ستھرا

لکھیں اور دلوں میں بیماریوں کی طرف سے جو ایک خوف اور دہشت بیٹھ گئی ہے اُسے دور کریں۔ اگر جسم مادوں سے پُر ہو تو ان مادوں کو خارج کیا جائے تاکہ ہمارے نظامِ جسمانی میں بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا ہو جائے اور بیرونی جراثیم کے حملے اگر ہوں بھی تو بے اثر ہو کر رہ جائیں۔ کیا آپ کے نزدیک چیچک سے محفوظ رہنے کے لیے اس میں کوئی طریقہ نہیں بتایا گیا؟ حالاں کہ اس طریقے سے آپ اور آپ کے بچے نہ صرف چیچک سے محفوظ ہو جائیں گے، بلکہ اور بہت سی بیماریاں بھی آپ کا کچھ نہ بگاڑ سکیں گی۔ ذرا آپ ہی بتا دیجیے، اس صورت میں اسے ٹیکے کا نعم البدل نہیں کہیں گے تو اور کیا کہیں گے؟ کیا آپ کے نزدیک ایسا طریقہ جو نہ صرف چیچک ہی سے محفوظ کرنے والا ہو، بلکہ عام تندرستی بھی قائم رکھنے والا ہو نعم البدل کی تعریف میں نہیں آتا؟ پھر آپ فرماتے ہیں کہ ہمدرد صحت کو ایسے موضوعات پر بحث نہیں کرنی چاہیے۔ بہت خوب! شاید آپ کے خیال میں اُسے صحت عامہ کے بجائے قانون، معاشیات و عمرانیات پر لکھنا چاہیے۔ معاف کیجیے آپ کا یہ خیال بھی صحیح نہیں ہے کہ چیچک کے ٹیکے کو سائنس کی حمایت حاصل ہے۔ یہ غلط فہمی بھی اسی وجہ سے ہے کہ مفروضات کو حقائق سمجھ لیا گیا ہے۔ بھلا سائنس کو مفروضات سے کیا واسطہ! چیچک کا ٹیکا اسی مفروضہ پر تو تیار کیا گیا تھا کہ وہ شخص جسے ایک مرتبہ چیچک ہو جائے پھر دوبارہ نہیں ہوتی۔ مگر چوں کہ یہ مفروضہ تھا اس لیے حقائق کے سامنے اس کی ایک بھی نہ چلی۔ اور جب کبھی کسی شہر یا قصبے میں چیچک نے وبائی شکل اختیار کی تو عام طور پر سب سے پہلے وہی لوگ پکڑے گئے جن کے ٹیکے لگ چکے تھے۔ چنانچہ اس کے بعد ان واقعات نے اس نظریے میں تھوڑی سی تبدیلی کرنے پر مجبور کر دیا اور یہ فیصلہ کیا گیا کہ ایک شخص کو ہر دسویں سال چیچک کا ٹیکہ لگوانا چاہیے جب ہی وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہوگا لیکن جب اس پر بھی صورتِ حال نہ بدلی تو پھر یہ طے ہوا کہ ہر سات سال میں ٹیکا لگوالیا جائے۔ اس کے بعد پھر تین سال پر آگئے۔ اور اب تو یہ حال ہے کہ چیچک سے بچنے کے لیے ہر سال ٹیکا لگوانا ضروری ہے بلکہ بعض اس رائے سے بھی اختلاف رکھتے ہیں، ان کا خیال یہ ہے کہ ہر چھٹے مہینے ٹیکا لگوانا ضروری ہے۔ ذرا خود سوچیے کیا حقائق اسی طرح آئے دن بدلتے رہتے ہیں؟ سائنٹفک حقیقت کی حیثیت تو بالکل ایسی نہیں ہونی چاہیے کہ اس میں کبھی مدت کو بھی برداشت کرنے کی تاب نہ ہو۔ یہ کبھی نہیں ہو سکتا کہ سو سال پہلے تو دو اور دو چار ہوا کرتے تھے، مگر اب زمانہ اور حالات کے بدل جانے سے دو اور دو پانچ ہونے لگے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ مغربی سائنس دانوں پر جب اس مفروضے کی حقیقت کھلی تو انھوں نے اس کے خلاف سخت احتجاج کیا، اور ان آزاد ممالک میں علاج کے اس نقصان رساں طریقے کے خلاف باقاعدہ منظم تحریکیں شروع ہو گئیں۔ چنانچہ ابھی کچھ بہت زیادہ مدت نہیں گزری ہے کہ انہی تحریکوں کے حامیوں میں سے ڈاکٹر روڈرمنڈ نامی ریاست وسکونسن کے ایک معالج نے اپنے ایک عملی مظاہرہ سے تمام ملک میں سنسنی پیدا کر دی۔ اس حقیقت کو ثابت کرنے کے لیے کہ ایک واقعی تندرست آدمی کا چیچک کی چھوت سے کچھ نہیں بگڑتا، اس نے بہت سے ہم پیشہ ڈاکٹروں کے سامنے اپنے آپ کو جگہ جگہ سے گود کر چیچک کے مادے سے اپنے تمام جسم کو لتھیڑ لیا۔ حکومت نے گرفتار کر کے اس کا قرنطینہ کر دیا۔ دوسروں سے علیحدہ کیے جانے اور جیل میں داخل ہونے سے پہلے متعدد آدمیوں سے اس کا سابقہ پڑ چکا تھا، مگر نہ تو خود اُسے چیچک ہوئی اور نہ اُن ہی میں سے کسی کو یہ بیماری ہوئی جو اس دوران میں اس کے ساتھ رہ چکے تھے۔ دیکھا آپ نے ایسا زبردست عملی مظاہرہ تھا جو ڈاکٹر روڈرمنڈ نے چیچک کے ٹیکے کے زہر سے انسانیت کو بچانے کے لیے کیا! بھلا اس قسم کے عملی اور مسکت مظاہروں کی طبی دنیا کہاں تاب لاسکتی تھی! چناں چہ اس کا یہ مجاہدہ رنگ لایا اور چیچک کا وہ ٹیکا جسے آپ کے نزدیک سائنس کی حمایت تھی، انگلستان کی سرزمین میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے دفن کر دیا گیا[1]

اگر ہمدرد صحت کی تحریروں کو پڑھ کر کچھ لوگوں نے چیچک کا ٹیکا لگوانا چھوڑ دیا اور وہ اس بیماری میں مبتلا ہو گئے تو اس کی مثال ایسی سمجھو کہ جیسے کسی شخص کو زہر کے استعمال سے منع کیا جائے اور وہ اسے چھوڑنے کے بعد بھی کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے۔ کیا یہ عجیب سی بات نہ ہوگی کہ جو شخص کسی کو زہر کے استعمال سے منع کرے، اس کے بیمار پڑ جانے پر اس شخص کو ذمہ دار ٹھیرا کر پکڑ لیا جائے جس نے اسے زہر کھانے سے منع کیا تھا؟ ہمارے نزدیک اس معاملے کی قانونی پوزیشن بالکل یہی ہے اور اسی سبب سے ہمیں اس معاملے میں بالکل کوئی تردد نہیں ہے جب

[1] [illegible] کی معتدد [illegible] کے متعدد شہروں میں اس جنگ سے بھی بہت پہلے چیچک کے ٹیکے کا جبری نفاذ ختم ہو چکا تھا۔ انگلستان کا نمبر [illegible] چوں کہ اس سلسلے کا رواج انگلستان ہی سے شروع ہوا تھا، اس لیے اس سے ترک بھی اسے آخر میں کیا، مگر اس وقت [illegible] کوئی گنجائش باقی نہیں رہی۔

نظریے کو ہم نے پیش کیا ہے تو اس کے تمام پہلوؤں پر ہماری نظر ہے
ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ یورپ اور امریکا کے علمی حلقے کی اس طریقہ
علاج کے متعلق کیا رائے ہے جس کا "ویکسی نیشن" بیچارہ تو محض
ایک بچہ ہے۔ آئیے لگے ہاتھوں آپ بھی مغرب کے چند بڑے بڑے
ماہرین فن کی رائیں ملاحظہ کرتے جائیے کہ یہ موقع اس کے لیے
کچھ نامناسب نہیں ہے۔

ڈاکٹر ایوانز کی رائے یہ ہے کہ:

> موجودہ میڈیکل پریکٹس اپنی بہترین شکل میں بھی
> غایت درجہ ناقابل اطمینان اور غیر یقینی طریقہ علاج
> ہے۔ نہ اس میں عقل سلیم کا پتہ چلتا ہے اور نہ اس کی
> بنا کسی معقول فلسفے پر معلوم ہوتی ہے۔

ڈاکٹر اوسلر لکھتا ہے:

> دوائیں غیر یقینی، ناقابل اطمینان اور ناقابل بھروسہ
> ہیں۔ ایک نوجوان ڈاکٹر کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس
> کے مرکب مکسچروں سے فائدے کے بجائے مریضوں
> کو نقصان زیادہ پہنچ رہا ہے۔

ڈاکٹر جے۔ ایم گڈ کی رائے ہے کہ

> میڈیکل سائنس موٹی موٹی اصطلاحات کا گورکھ
> دھندہ ہے اور انسان پر جو ہماری دواؤں کا اثر مرتب
> ہوتا ہے وہ غایت درجہ غیر یقینی ہے۔ البتہ
> ان دواؤں کا ایک اثر تو یقینی ہے۔ وہ یہ کہ جنگ،
> وبا اور قحط ملکر بھی اتنی جانیں نہیں لے مرتے جتنی
> یہ تنہا لے مرتی ہیں۔

ڈاکٹر کیبر لکھتا ہے:-

> یہ پرانی مثل اکثر کیسز میں بالکل صحیح ثابت ہوتی ہے
> کہ مرض سے زیادہ غلط ڈاکٹری سے نقصان پہنچتا ہے۔
> بہت سی جسمانی خرابیوں کا علاج محض قدرت ہی
> کر دیتی ہے۔ ایک معالج جو کچھ کر سکتا ہے وہ بس اسی قدر
> ہونا چاہیے کہ وہ بیماری کی علامات کو نوٹ کرتا ہے
> اور حسن تدبیر اور عقل سلیم سے کام لے کر مریض کو صحت
> کی طرف لائے اور یہ دیکھتا رہے کہ مرض کے مضر
> اثرات بیمار کے جسم پر نہ رہنے پائیں لیکن اگر وہ
> اس سے زیادہ کرنے کی جرأت کرے گا اور مریض
> دوائیں استعمال کرنے کے شوق کو بڑھانے کا تاکہ
> اپنا علاوہ انہیں بناسکے تو بلاشبہ وہ سخت نقصان پہنچائیگا

بہت سی بیماریاں ایک ڈاکٹر کے اسی قسم کے لالچ
کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہیں اور بلا خوف تردید یہ کہا
جاسکتا ہے کہ مرض پرانا ہی دواؤں کے استعمال سے
ہوتا ہے۔ اس وجہ سے میں تو ہر مریض کو موجودہ دواؤں
کے دور خبط میں یہی مشورہ دوں گا کہ وہ ایک ڈاکٹر
سے اسی طرح خوف کھائے جس طرح خطرناک سانپ سے۔

ڈاکٹر ہین سن گرو لکھتا ہے:

> آج جس طریق پر ڈاکٹری کی جارہی ہے وہ انسان کے
> لیے طاعون کا حکم رکھتی ہے۔ خونی لڑائیوں میں اتنے
> انسانوں کا خون نہیں ہوا ہے جتنا اس طریقۂ علاج
> کے علمبرداروں نے انسانوں کی بستیوں کی بستیاں
> ختم کر دیں۔

پنسلین جسے آج ہندستانی ہسپتال اور پرائیویٹ ڈاکٹر
خوب دھڑلے سے استعمال کر رہے ہیں ذرا اس کے متعلق بھی
جان لیجیے کہ انگلستان میں کیا ہو رہا ہے اور خود اس "معجزنما دوا" کے
موجد اور وہاں کے دیگر ماہرین فن کی کیا رائے ہے! ابھی حال ہی
میں انگلستان کے دارالامرا میں ایک بل پیش ہوا ہے جس کا مفاد
یہ ہے کہ پنسلین کے غلط استعمال کو قانونی طور پر روکا جائے وہاں
کے طبی حلقوں میں تو پنسلین کے آزادانہ استعمال پر بہت پہلے
سے اچھی خاصی تشویش کا اظہار کیا جارہا ہے لیکن آج کل جب کہ
یہ دوا سستی اور اچھی خاصی مقدار میں بنائے جانے لگی ہے ان
میں اس کے خلاف ایک عام بے چینی پائی جاتی ہے۔ وہاں تو
اب یہ حال ہو گیا تھا کہ جہاں کہیں التہابی کیفیت کا سراغ لگا
بلا تکلف پنسلین کے انجکشن لگنے شروع ہو گئے

سر الیگزنڈر فلیمنگ موجد پنسلین اور دیگر متعدد ماہرین
فن نے جو اس سلسلے میں رائے دی ہے اس کا خلاصہ یہ ہے کہ:-

> "پنسلین ہر مرض کی دوا نہیں ہے اور نہ اسے ہر
> مرض میں بلا تکلف استعمال کرنا چاہیے۔ معمولی
> ڈاکٹروں کو اس دوا کے استعمال کی اجازت اس وقت
> تک نہیں دینی چاہیے جب تک کہ خاص خاص
> بااختیار ڈاکٹر مخصوص حالات میں اس کے استعمال
> کی اجازت نہ دے دیں"

جہاں چہ اس سستی دوا کے عمومی استعمال کو روکنے کے
لیے جس میں خطرہ ہی خطرہ ہے، حکومت نے ایک بل پیش کیا ہے
جس کی رو سے وہ آیندہ پنسلین اور اسی قبیل کی دوسری دواؤں

کی فروخت، سپلائی اور استعمال پر پورا کنٹرول رکھنا چاہتی ہے۔
ابھی جب کہ اس بل کی دوسری ریڈنگ ہو رہی تھی، اس کے متعلق
یہ بھی معلوم ہوا کہ وہ مریض جن کا علاج اس کی چھوٹی چھوٹی خوراکیں
دے کر کیا جاتا ہے ان میں مرض کے خلاف مدافعت تو پیدا ہو جاتی
ہے، مگر اس کے بعد بھی وہ بیماری کے جراثیم دوسروں تک برابر
پہنچاتے رہتے ہیں۔ اس کے بلا امتیاز استعمال سے اکثر مریض
التہابِ جلدی اور قرحہ دہن میں مبتلا ہو گئے ہیں۔

دیکھا آپ نے! خود مادرِ انگلستان میں ان اعجوبہ
اور معجز نما دواؤں کے ساتھ کیا سلوک کیا جا رہا ہے جنھیں آپ
یہاں بالکل الہامی سمجھ کر اندھا دھند استعمال کر رہے ہیں؟ ابھی
تو یہ تمام دوائیں تجربی مراحل میں ہیں۔ ممکن ہے کچھ برس کے بعد
ان کا استعمال بالکل ممنوع قرار دے دیا جائے۔ یہی حال انشاء
اللہ چیچک کے ٹیکے کا بھی ہوگا۔ آج اس کا جبری نفاذ ہے تو
کل اس کا استعمال قانوناً بند کر دیا جائے گا۔

مگر ہمارے ہندستان کا معاملہ آزاد ممالک سے بالکل مختلف
ہے۔ یہ ان معاملات میں بھی دس۔ بیس سال پیچھے ہی رہتا ہے ہمارا
حال یہ ہے کہ اگر جبری ٹیکے کا قانون یہاں منسوخ بھی ہوا تو
اس کے لیے ہمیں ۱۹۶۰ء ۱۹۶۵ء کا انتظار کرنا پڑے گا۔
بہرحال اس سے قبل کہ ہم دو اور دو چار کر کے یہ ثابت کریں کہ
سلفا ڈرگس اور پنسلین بے دھڑک اور دھڑلے سے استعمال
کرا کے ہمارے ملک کے نادان معالجین بلکہ صاف کہنا چاہیے کہ
ڈاکٹروں نے ملک کی صحت عامہ کو کس حد تک نقصان پہنچایا ہے
ہمیں پہلے یہ دیکھنا ہے کہ ہندستان کی وزارت صحت اس صورت
حال میں کیا قدم اٹھاتی ہے۔ اور صوبائی حکومتیں کیا روش
اختیار کرتی ہیں +

مختلف طریقہ ہائے علاج کو ملا کر ایک واحد طبی نظام بنانے پر اصرار

دیسی طبّوں کی کمیٹی میں آنریبل ہیلتھ ممبر کی افتتاحیہ تقریر

اس مہینے کے ہمدرد صحت میں ہم انڈین میڈیسن کمیٹی کی یہ مختصر روداد شائع کر رہے ہیں۔ آئندہ مہینے ہم اس پر انشاء اللہ تبصرہ بھی کرسکیں گے۔ حقیقتاً ان تمام معاملات کا قدیم طبوں کی حفاظت اور ترقی سے گہرا تعلق ہے۔ اور ان پر سرسری طور پر گزر جانا مہلک نتائج پیدا کرسکتا ہے۔ اس لیے ہم چاہتے ہیں کہ قدیم طبوں کے علمبردار بھی اپنے علوم و فنون کی حفاظت کے مسائل پر پوری طرح غور کریں۔ کمیٹی کے ممبران خصوصاً وید اور حکیم ممبران پر قدیم طبّوں کی حفاظت کی جو اہم ذمہ داری عائد ہے وہ ظاہر ہے۔ (ہمدرد صحت)

"ہندستان جس نے متعدد علوم و فنون کی ترقی میں بہت زیادہ حصہ لیا ہے، ایک ایسے طریقہ علاج کے فوائد سے بھی دنیا کو مالا مال کردے گا جو نہ صرف مؤثر اور معقول ہوگا، بلکہ کم خرچ ہونے کی وجہ سے قابل قبول بھی"۔ مسٹر غضنفر علی خاں ہیلتھ ممبر نے "انڈین میڈیسن کمیٹی" کے افتتاحیہ اجلاس میں جو ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے ۲۳ مارچ ۴۸ء زیر صدارت کرنل سر رام ناتھ چوپڑا نئی دہلی میں منعقد کیا گیا، تقریر کرتے ہوئے فرمایا۔

ہیلتھ ممبر نے کمیٹی کے مقاصد پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا:-

"اس وقت ہندستان بہت سے اہم مسائل سے دوچار ہے۔ جن میں سے ایک صحت عامّہ اور لوگوں کو طبی امداد پہنچانے کا مسئلہ بھی ہے، جسے ہم کسی طرح نظر انداز نہیں کرسکتے۔ اس حقیقت کے پیش نظر کہ موجودہ ایلوپیتھک طریقہ علاج اس وسیع ملک کو محض بیس فی صدی آبادی کی طبی ضروریات کو پورا کرتا ہے، دیسی طبوں سے متعلق آپ کے سپرد کردہ یہ تحقیقی کام کہ ان سے آئندہ ہمارے ملک کی طبی ضرورتیں کس طریق اور کس پیمانے پر پوری کی جاسکتی ہیں، اس مسئلہ کو اور بھی زیادہ اہم اور بنیادی بنا دیتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ طبی امداد کا مسئلہ کسی ایک طریقہ علاج کی تنہا اجارہ داری ہے، اور نہ طبی سائنس کے متعلق یہ سمجھ لینا مناسب ہوگا کہ وہ بس کسی ایک مکتب خیال اور اسکولوں سے متعلق ہے۔ بلکہ وقت کا اہم تقاضا یہ ہے کہ ہم اس مسئلہ پر نہایت وسیع النظری اور جامعیت کے ساتھ غور کریں۔ یہ ہے وہ اصل غرض و غایت جس کے حاصل کرنے کے لیے یہ کمیٹی بنائی گئی ہے۔ جو تینوں اہم طریقہ ہائے علاج — طب یونانی، آیورویدک اور ایلوپیتھک کے نہایت ممتاز نمائندوں پر مشتمل ہے۔

"اس کمیٹی کے اراکین کے انتخاب کے سلسلہ میں یہ بتانا مناسب ہے کہ تمام صوبائی حکومتوں سے درخواست کی گئی تھی کہ وہ اپنے اپنے صوبے کی ان بہترین شخصیتوں کے نام بھیجیں جنھیں بجا طور پر طب یونانی اور آیورویدک کا نمائندہ کہا جاسکتا ہو۔ چنانچہ ان ناموں میں سے جو حکومت ہائے مدراس، یوپی اور بمبئی نے بھیجے تھے تین ویدوں کا انتخاب کرلیا گیا اور جو نام حکومت ہائے پنجاب، بنگال، اور چیف کمشنر دہلی نے بھیجے تھے، ان میں سے تین حکیموں کا انتخاب کیا گیا۔ اس تعداد میں تین ایسے ایلوپیتھک ڈاکٹروں کا اضافہ کرلیا گیا ہے، جن کے متعلق یہ معلوم ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کے ساتھ ان کا رویہ ہمدردانہ ہے۔

امتزاج مطلوبہ

ہندستان میں طبی امداد کی موجودہ صورت حال کو دیکھ کر ایک شخص بجا طور پر یہ سوال کرسکتا ہے کہ آیا ان تینوں طریقہ ہائے علاج کے امتزاج سے ایک جامع اور ہمہ گیر طریقہ علاج نہیں بنایا جاسکتا، اس لیے کہ طب ایسے اصول موضوعہ و مقررہ عقائد یا مخفی و صدری نظریات کا مجموعہ نہیں ہے کہ جنھیں کسی نے ایک وقت میں بیٹھ کر تمام زمانوں کے لیے بنا دیا ہو اور اس میں اب کسی تبدیلی کی گنجائش نہ ہو۔ یہ تو سائنس کا ایسا مسئلہ ہے، جس میں علت و معلول ہی تجربہ و ثبوت ہے۔ اور حالات کی تبدیلی کے ساتھ ہر وقت ان کے مطابق تبدیلی کی جاسکتی ہے۔ اس نظر سے دیکھا جائے تو

ہے۔ بلا شرکت غیرے، ہمیں ہوتا ہے، بلکہ انسان اور ماہرین کے وہ تمام تجربات شامل ہونے چاہییں جو مفید اور کارآمد ثابت ہوئے ہیں۔ جب حال یہ ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ طب اور جراحی میں ایک وحدت پیدا کرنے کے لیے جدید و قدیم، ہندستانی و مغربی ــــ ان سب کو ختم کرکے ایک طریقۂ علاج نہ بنا لیا جائے۔

"طبی سائنس کی ترقی میں مختلف نظامات اور مختلف تہذیبیں یعنی مشرقی اور مغربی وغیرہ کو حائل نہیں ہونا چاہیے۔ طب تو عام انسانیت کی مشترک میراث ہونی چاہیے۔ اس لیے وہ ہر چیز جو مفید و کارآمد ہوا ور جو قیمتی دریافت بھی کوئی طریقۂ علاج کرے خواہ وہ قدیم ہو یا جدید، ان سب کو یکجا کرکے اس سے درماندہ انسانیت کی خدمت کا کام لیا جائے۔ میرے اس خیال کو دو حقیقتوں نے غیر معمولی تقویت پہنچائی ہے۔ ایک تو یہ کہ عرصہ دراز سے یہ دونوں دیسی طبیں ایک دوسرے سے کچھ نہ کچھ لیتی دیتی رہی ہیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے مغربی طب سے بھی بہت کچھ حاصل کیا ہے اور اس باہمی تعاون کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔ دوسرے یہ کہ ہندستان جو ایک غریب ملک ہے اپنے اندر اتنی وسعت اور گنجائش نہیں رکھتا کہ اس میں تین طریقہ ہائے علاج بیک وقت علیحدہ علیحدہ اس طرح پہلو بہ پہلو چلیں کہ ان میں سے ہر ایک کے ہسپتال علیحدہ ہوں۔ معالجین علیحدہ ہوں، ان کی سیمی نوریم علیحدہ اور تربیت یافتہ عملہ علیحدہ ہو۔

"مجھے امید ہے کہ آپ لوگ نہ صرف یہ کہ نہایت بڑے پیمانے پر طبی امداد کے اہم کام کے لیے ایک طریقۂ علاج کی بنیاد ڈالیں گے، بلکہ اس کا بھی خیال رکھیں گے کہ اس کی تعمیر نہایت معقول خطوط پر کی جائے تاکہ اس کی تصدیق تجربہ کی کسوٹی پر ہر وقت کی جا سکے اور اس بنا پر اسے ملک بھر میں مقبولیت حاصل ہو۔ مجھے یقین ہے کہ ہندستان کی یہ میراث مغربی دریافتوں کے ساتھ مل کر ایک ایسا نظام طب پیدا کر دے گی جو اپنے اطلاق اور فوائد کے اعتبار سے نہایت جامع اور ہمہ گیر ہوگا۔

"اس اعلیٰ مقصد کو حاصل کرنے کے لیے صرف یہی ضروری نہیں ہے کہ ہم طبی امداد کی زیادہ سے زیادہ توسیع کر دیں بلکہ یہ بھی اشد ضروری ہے کہ ہم ریسرچ اور تحقیقات، تجربات اور کلینیکل امتحانات کا کام ابھی شروع کر دیں تاکہ اس کے ساتھ ہی ہم اپنے طبی علم کو منظم اور معیاری بھی بنا سکیں۔"

آنریبل ہیلتھ منسٹر کی اس تقریر کے بعد کمیٹی کا دو دن اجلاس ہوا۔ اس کے بعد اس کا یہ پہلا سیشن ختم ہو گیا۔ اس سیشن میں کمیٹی نے اور باتوں پر بھی غور و تحقیق کا فیصلہ کیا۔ اول یہ کہ کمیٹی نے چھوٹے عرصہ کا پروگرام بنا دیا ہے جس میں یہ معلوم کیا جائے گا کہ دیسی طبوں کے موجودہ پریکٹیشنر یعنی حکیموں اور ویدوں کو مزید ٹریننگ کس حد تک دی جا سکتی ہے تاکہ وہ ہیلتھ سروس میں اور خصوصاً دیہی رقبوں کی ہیلتھ سروس میں شامل ہونے کے اہل ہو سکیں۔ دوسرا پروگرام لمبے عرصہ کے لیے بنایا گیا جس میں یہ دیکھا جائے گا کہ علاج کے مختلف طریقوں کو کس طرح متحد کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے کمیٹی نے اپنے ایک ممبر میجر ایم۔ ایچ۔ شاہ کے سپرد یہ کام کیا ہے کہ وہ اس مسئلہ کی تفصیلات پر غور کریں۔

ہمدرد صحت کے پرانے فائل

"ہمدرد صحت" کے مستقل خریداروں سے یہ گذارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پرانے فائل ہمیں واپس کر دیں۔ اگرچہ بظاہر ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کرکے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں۔ بعض خریدار پرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گذارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرانے فائل اچھی حالت میں ان کے پاس موجود ہیں اور کس کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔ ایک سال کے پرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے۔ قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکیں گے۔

"ناظم ہمدرد صحت ہمدرد ڈاک خانہ دہلی"

ازالۂ مرض کا آسان اور سائنٹی فک طریقہ

THE SCIENCE OF HEALING

SIMPLIFIED

By BERNERR MacFADDEN

از برنر میک فیڈن، امریکا

قدرتی علاج کے مشہور داعی اور امریکا کے رسالہ "فزیکل کلچر" کے ایڈیٹر مسٹر برنر میک فیڈن کا یہ تیسرا مقالہ ہے جو ہماری درخواست پر انھوں نے خاص "ہمدرد صحت" کے لیے بھیجا ہے۔ اس مقالے میں انھوں نے جن اصول و قوانین صحت پر روشنی ڈالی ہے وہ ہر انسان کے لیے لائق توجہ ہیں۔ اس سے بڑھ کر بات یہ ہے کہ امریکا کا ایک سمجھ دار طبقہ سبب مرض کے قدیم نظریے کا قائل ہوتا جا رہا ہے یعنے اس کے نزدیک بھی جراثیم سبب مرض نہیں بلکہ مادّہ اصل سبب مرض ہے۔ طریق علاج کا جہاں تک تعلق ہے قدرتاً وہ جراثیم کو ہلاک کر دینے کے قائل نہیں ہیں بلکہ خون کو ناصاف مادّوں سے پاک کرنے کے حامی ہیں۔ مسٹر برنر میک فیڈن نے بھی خون کی صفائی کو صحیح سمجھا ہے اور اس عمل کو نظام جسمانی کے "اوور ہال" کرنے کے مرادف سمجھا ہے۔

(ہمدرد صحت)

اسباب مرض اور علاج سے بحث کرنے والی سائنس (سائنس آف میڈیسن) نے اس موضوع پر ہمارے لیے دفتر کے دفتر جمع کر دیے ہیں اور مختلف بیماریوں میں جو علامات ظاہر ہوتی ہیں ان کے بھی ہزاروں ہی نام رکھ دیے ہیں۔ یہ اصل میں نتیجہ ہے غلط زاویۂ نظر سے امراض کے مطالعہ کرنے کا جس کی وجہ سے متعدد صورتوں میں اصل اسباب مرض پر پردہ پڑ جاتا ہے اور نہیں معلوم ہو سکتا کہ کسی مرض کا بنیادی اور اصل سبب کیا ہے۔ ہمارے نزدیک سب سے بڑی غلطی اس معاملے میں یہ کی جاتی ہے کہ جرثومہ کو اصل سبب مرض متصور کیا جاتا ہے چنانچہ جیسے ہی جرثومہ کا پتہ چلتا ہے سبب مرض کی تحقیق و تلاش کا کام ختم ہو جاتا ہے۔ حالاں کہ واقعہ یہ ہے اور ہمارا اس پر ایمان ہے کہ نظام جسمانی میں جرثومہ کی موجودگی سے یہ کسی طرح لازم نہیں آتا کہ اصل میں وہی بیماری کا سبب بھی ہے۔ اس معاملے میں ہماری تحقیق تو یہ ہے کہ مرض کے بنیادی اسباب غلط اور ناقص طرز معاشرت زیادہ بیٹھے رہنے کی عادت، غلط قسم کی غذا اور ناصاف آب ہوا ——— اور اسی قبیل کی بہت سی بے عنوانیاں ہیں جو قوانین زندگی اور اصول صحت سے انحراف کے ہم معنے ہیں اور کسی مرض یا سلسلۂ امراض کا سبب ہوتی ہیں۔

بہت سے سمجھ دار ڈاکٹروں کا بیان یہ ہے کہ وہ اپنے علاج سے بیماری کو دفع نہیں کر سکتے۔ اس سلسلے وہ جو کچھ کرتے ہیں اس کا ماحصل اس سے زیادہ نہیں ہوتا کہ نظام جسمانی میں ایک ایسی حالت پیدا ہو جائے جو مرضی علامات کو ——— جیسی بھی وہ ہوں ——— ختم کر دیں۔ دوسرے لفظوں میں اس کے معنی یہ ہوئے کہ جہاں سبب مرض دور ہوا ازالۂ مرض کی جو طبعی خصوصیات قدرت نے نظام جسمانی کو بخشی ہیں وہ خود بخود بروئے کار آ جاتی ہیں اور مرض جاتا رہتا ہے۔

بیماریوں کو ہم دو قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں ——— امراض حادہ (Acute Diseases) اور امراض مزمنہ (Chronic Diseases)

امراض حادہ میں ان تمام خطرناک علامات کو شمار کیا جاتا ہے جو ہمیں نمونیا، ٹائی فائڈ، پلوریسی اور امراض خبیثہ وغیرہ وغیرہ ناموں سے ملتی ہیں، یہاں تک کہ معمولی زکام بھی اسی زمرہ میں آتا ہے اس لیے کہ ہر چند کہ وہ شروع میں اس قدر خطرناک نہیں ہوتا، مگر بہت سی خطرناک بیماریوں

کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

امراض مزمنہ کے تحت بھی بے شمار امراض آتے ہیں۔ ان میں غالباً قلب کی بیماریاں سب سے زیادہ ممتاز ہیں اس کے بعد سرطان یا وجع مفاصل کا نمبر آتا ہے اور پھر ضعف اعصاب، ورم اعصاب، نشارالدم قوی (ہائی بلڈ پریشر) اور اسی قبیل کی متعدد بیماریاں ہیں جو غذائی غلطیوں اور دوسرے اسباب کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں، اکثر امراض حادّہ متعدی نوعیت کے ہوتے ہیں اور ان کے علاج میں جراثیم کو ہلاک کرنے کے بے ضرر طریقے اختیار کیے جاسکتے ہیں، مثلاً ان صورتوں میں مصنوعی طور پر بخاری کیفیت کا پیدا کرنا بڑی زبردست افادیت کا حامل ہے، نمونیا، گلوں کا آجانا، میعادی بخار اور آنتوں سے متعلق دوسری قسم کے بخار وغیرہ تمام کے تمام اس کے تحت آتے ہیں۔ پھر ایسی بیماریاں بھی ہوسکتی ہیں جو بیرونی چھوت لگ جانے سے ہو جائیں۔ یہ حاد بھی ہوسکتی ہیں اور مزمن بھی۔ بعض جلدی بیماریاں بھی اس سبب کی بنا پر ہوسکتی ہیں، مثلاً جوؤں اور ایسے ہی دوسرے کیڑے مکوڑوں وغیرہ کے کاٹنے سے بہت سی جلدی شکایات ہوجاتی ہیں جن کا خارش سے خاصا قریبی رشتہ ہوتا ہے۔

تقریباً ہر قسم کے امراض حادّہ عام طور پر فاقے اور روحانی طریقۂ علاج سے دفع ہوجاتے ہیں۔ اس کے ساتھ علاج بالماء (ہائڈروپیتھی) کی رُو سے دفع امراض کے لیے سرد پانی سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ بعض اوقات پانی میں حسب ذائقہ نمک ملا کر بھی پیتے ہیں اور کبھی شہد یا لیموں کا تازہ رس بھی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ غرض ہر صورت میں ہوتا وہ پانی ہی ہے ——— جب تک علامات مرض میں تخفیف نہیں ہوجاتی، نہ سیال غذا کا استعمال کیا جاتا ہے اور نہ ٹھوس کا۔ اگر مرض تکلیف دہ ہے اور اس کا ہمہ وقت امکان ہے کہ وہ خطرناک صورت اختیار کرلے گا، جیسا کہ التہابی کیفیت، اور نشتر کے مانند چبھنے والی تکلیف سے اندازہ کیا جاسکتا ہے تو اس صورت میں مصنوعی طور پر بخار چڑھانا نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگرچہ کچھ نہ کچھ بخار پہلے ہی سے کیوں نہ موجود ہو۔ مصنوعی بخار، علاج بالماء مثلاً کولہوں کے غسل (Sitz Bath) وغیرہ کے ذریعہ چڑھایا جاسکتا ہے۔ پانی کا درجۂ حرارت شروع میں نیم گرم یعنی ۹۸ درجہ فارن ہائٹ رہے، اس کے بعد اس سے زیادہ تیز یعنی ۱۱۰ سے ۱۱۲ فارن ہائٹ تک جس حدت کو مریض برداشت کرسکے۔ اس درجۂ حرارت میں مریض کو کم سے کم آدھ گھنٹے تک رہنا چاہیے، بشرطیکہ مریض کا قلب اس حدت کو برداشت کرسکے جس وقت مریض کا سر چکرانے لگے اور کمزوری کے احساس کے ساتھ اس کی نبض کی رفتار بھی تیز ہو جائے تو اسے خطرہ کی گھنٹی سمجھنا چاہیے اور اس کے بعد پانی میں نہ بیٹھنا چاہیے اس قسم کے مصنوعی بخار دو تین بار چڑھانے سے مرض اس آخری مرحلے پر پہنچ جائے گا جہاں سے صحت کا دور شروع ہوتا ہے۔ بعض حالات میں ایک ہی مرتبہ بخار سے مرض اپنے آخری نقطے پر پہنچ جائے گا۔ اور مریض رُو بہ صحت ہونا شروع ہو جائے گا بعض حالات میں ایسا بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس کا ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔

امراض مزمنہ کے علاج میں اس امر کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ مریض کی قوت حیات اور جسمانی طاقت کو بڑھایا جائے۔ اس لیے مریض کی قوت کا لحاظ رکھتے ہوئے تمام طریقوں سے مدد لینی چاہیے تاکہ ازالۂ مرض کم سے کم مدت میں ہوسکے۔ یہ خیال رہے کہ انرجی اور قوت کو بڑھانے کے لیے جو قوت بھی مریض میں ہو اسے صرف کرنا چاہیے مگر نہ اس حد تک کہ مریض تھک کر چور ہو جائے۔ البتہ ہلکی سی تھکن تک ہو جانے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ یہ فائدہ کی صورت ہے۔

بغیر بھوک کبھی نہ کھایا جائے، اور اس کی سخت پابندی کی جائے۔ کھانے میں وہی چیزیں کھائی جائیں جو جسم کو پرورش کرنے والی اور قوت حیات کو بڑھانے والی ہوں۔ ہمیشہ دسترخوان پر سے اس احساس کے ہوتے ہوئے اُٹھا جائے کہ اگر تھوڑا سا اور کھا لیا جاتا تو کوئی حرج نہ تھا، ابھی بھوک ہے۔ اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ ایک وقت میں کھانے کی چیزیں طرح طرح کی نہ ہوں کہ اس سے بھی ہضم خراب ہوتا ہے۔

اپنے جسم اور تمام اعضائے رئیسہ کو اس طرح تربیت دیجیے جس طرح ایک جوکی گھوڑ دوڑ کے لیے اپنے گھوڑے کو سدھاتا ہے۔ روزانہ جسمانی ورزش نہایت ضروری ہے خواہ ہاتھ پیر بستر ہی پر ہلائے جائیں مگر ہلائے ضرور جائیں۔

روزانہ کھُردرے تولیے سے یا برش سے تمام جسم کو اتنا رگڑا جائے کہ جلد گلابی پڑجائے۔ اگر مریض زیادہ کمزور نہیں ہو تو مناسب تو یہی بات ہے کہ تولیے سے جسم کو رگڑنے کا یہ کام اپنے ہی ہاتھ سے انجام دیا جائے۔

صبح سویرے جب کہ سورج نکل رہا ہو، ننگے جسم پر سورج کی شعاعیں لینا اور صبح کی ہواخوری بھی ازالۂ مرض اور قیام صحت میں نہایت درجہ مفید ہوتی ہے۔ اگر جسم کمزور نہ ہو اور ٹھنڈے پانی سے طبیعت نہ گھبرائے تو جس وقت جسم کو کھُردرے تولیے سے رگڑ کر فارغ ہوں تو ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا بھی صحت افزا ہے۔ اگر نہا نہ سکے تو سپنج کرانا چاہیے

صبح کی ہواخوری بھی بہت اچھی چیز ہے۔ بہت سی مزمن بیماریاں محض اسی ایک ورزش کی مداومت سے جاتی رہتی ہیں۔ روز حسب طاقت فاصلہ بڑھانا چاہیے، یہاں تک کہ آٹھ دس میل روزانہ تک نوبت پہنچ جائے۔ گہرے گہرے سانس لینے کی اہمیت کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے خاص طور پر جب کہ صبح کی ہواخوری کی جائے۔ پھیپھڑے کے اندر جتنی ہوا لی جاسکتی ہے لی جائے اور خوب اچھی طرح خارج کردی جائے۔ اس کے علاوہ ہر تیسرے چوتھے روز گرم پانی سے خوب صابن مل کر نہانا بھی مفید ہے، اس طرح کہ آخر میں ایک لوٹا ذرا ٹھنڈے پانی کا بھی ڈال لیا جائے۔

ان سب پر مستزاد مریض کی دماغی کیفیت اور ذہنی حالت کو اہمیت حاصل ہے۔ مندرجۂ بالا جن طریقوں سے آپ ازالۂ مرض میں کام لیں ان پر پورا پورا بھروسا اور یقین رکھیے اپنے طبی مشیر کی مدد سے ــــــــ خواہ وہ طبیب ہو یا غیر طبیب ــــــــ اپنی ضروریات کا ہوشیاری سے مطالعہ کرتے رہیے۔

بیرونی چھوت لگ جانے سے جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں، ان پر اکثر مانع عفونت (اینٹی سیپٹک) دواؤں کی ضرورت پیش آتی ہے۔ بعض بیماریوں میں ڈاکٹر صاحبان سلفا اور ویسلین گرم پانی سے غسل کے بعد لگانے کو بتاتے ہیں حالاں کہ ان کے علاوہ اور بہت سی مؤثر مانع عفونت دوائیں ہوسکتی ہیں جو استعمال کرنی چاہییں۔ ان میں بعض بیماریاں ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا مقامی علاج سے کام نہیں چلتا بلکہ خون کی صفائی کرکے پورے نظام جسمانی کو اور ہاں کرد سے صحت نصیب ہوتی ہے۔

صحی سائنس کا یہ ایک مختصر سا خاکہ ہے جو میں نے پیش کیا ہے اس میں میں نے ازالۂ مرض کے جو موٹے موٹے اصول ہوسکتے تھے بس انھی کو پیش کیا ہے، ورنہ کہیں اگر اسے تفصیل کے ساتھ لکھا جائے تو غالباً اس کی ایک ایک شق کے لیے مستقل دفتر چاہییں۔

آپ اچھے بیمار کیوں کر بن سکتے ہیں؟

محمد اقبال سلمانی ۔ ایڈیٹر رسالہ "بہت لڑی" ہریت نگر، پنجاب

"آپ اچھے بیمار کیوں کر بن سکتے ہیں؟" یہ جملہ آپ میں سے بہتوں کو نیا اور انوکھا معلوم ہوگا۔ وہ سوچیں گے اگر اس کے بجائے یوں ہوتا کہ آپ اچھے حکیم، اچھے وکیل یا اچھے تاجر کیوں کر بن سکتے ہیں، تو اس کا کچھ مطلب بھی ہوتا مگر اچھا بیمار بننا تو ایک بالکل ہی نرالی بات ہے، مگر وہ مطمئن رہیں، یہ کوئی نرالی بات نہیں۔ انسان بشرطیکہ وہ بیمار ہو اچھا بیمار بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک شائستہ اور مہذب زندگی کے مطالبے صرف تن درست انسان تک ہی محدود نہیں ہو سکتے۔ بیماری کی حالت میں بھی چند مخصوص ضابطوں اور اصولوں کی پابندی کرنی پڑے گی۔ یہ پابندی ہمیں نہ صرف بیماری سے عہدہ برآ ہونے میں مدد دے گی بلکہ ہماری شخصیت میں بھی خوب صورتی اور عظمت پیدا کرے گی۔

اگر کوئی شخص بیمار ہے تو اسے اپنے آپ کو اچھا بیمار ثابت کرنے کے لیے اس عقیدے پر ایمان لانا ہوگا کہ بیماری ہم پر کسی لکھی ہوئی تقدیر کے مطابق نازل نہیں ہوئی بیماری کو نوشتۂ تقدیر سمجھنے کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ بیمار اپنی قوت مدافعت سے پورا پورا فائدہ نہیں اٹھا سکتا اور بعض حالتوں میں اپنے آپ کو بالکل ہی بیماری کے حوالے کر دیتا ہے اس کے برعکس سچا اور صحیح عقیدہ یہ ہے کہ قدرت اپنی تمام مخلوقات کو تن درست اور صحت مند دیکھنا چاہتی ہے۔ اس کے کھلے صحن میں زندگی بسر کرنے والے جان دار، وہ صحرائی درندے ہوں یا آسمان کی بلندیوں میں اڑنے والے پرندے کبھی بیمار نہیں ہوتے۔ وہ اپنے روز پیدائش سے موت کے آخری لمحے تک ہمیشہ تن درست رہتے ہیں ——— زمین کی مٹی میں سورج کی شعاعوں میں، ہوا اور پانی کی لہروں میں زندگی، صحت اور قوت کے لازوال خزانے پوشیدہ ہیں بیماری کو خدا یا قدرت سے دور کا بھی واسطہ نہیں۔ خدا نے شفا پیدا کی ہے بیماری نہیں، اور جو چیز اس نے پیدا ہی نہیں کی وہ ہماری تقدیر کیوں کر ہو سکتی ہے؟

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنے مرض کے دوران میں ہر لحظہ پر امید رہے۔ کسی بھی حالت میں مایوس نہ ہو، اس کا دل ڈانواں ڈول نہ ہونے پائے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی ملاقاتی یا تیماردار جو بیمار پرسی یا تیمارداری کے سلیقے سے بے بہرہ ہو، کوئی ڈاکٹر یا حکیم جو اپنے پیشے کے آداب سے نابلد ہو، اس کے منہ پر ہی یہ کہہ دے کہ اس کی حالت خطرے سے باہر نہیں۔ ایسی کسی بھی رائے کا اثر قبول نہ کیا جائے۔ ہمارے گرد و پیش کے تجربات سے بہت سی ایسی مثالیں مل سکتی ہیں کہ جن مریضوں کو بڑے بڑے ماہر ڈاکٹروں اور طبیبوں نے لاعلاج قرار دے دیا، وہ بھی موت کے منہ سے نکل کر زندگی کی گود میں واپس آ گئے۔ بیمار کی اپنی ذہنی کیفیت علاج اور تیمارداری سے بھی کہیں بڑھ کر اس کی بیماری پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر وہ قنوطی ہے تو معمولی سا مرض بھی اس کے لیے خوف ناک ثابت ہو سکتا ہے، اگر وہ رجائی ہے، تو ممکن ہے، دق اور سل جیسے مہلک امراض سے بھی نجات پا جائے۔

یہ نظریہ کہ انسان کی ذہنی کیفیت براہ راست اس کی کیفیت مرض پر اثر ڈالتی ہے، محض نظریہ ہی نہیں بلکہ ایک نفسیاتی سچائی ہے۔ طب قدیم اور طب جدید دونوں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا اور اس سے فائدہ اٹھایا ہے۔ ولیم جیمز لکھتا ہے "ذہنی کیفیتوں کا نتیجہ نظام جسمانی کی بعض سرگرمیوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے؟ ان کے ذریعہ سانس، دوران خون، پٹھوں کے تناؤ، غدودوں اور انتڑیوں کے عمل و فعل میں نمایاں نہیں تو غیر نمایاں تبدیلیاں ضرور پیدا ہوتی ہیں۔ دماغ کی تمام حالتیں حتیٰ کہ سرسری خیالات و محسوسات بھی جسمانی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔" امریکا کے محکمۂ غذا کے ایک سابق رکن ڈاکٹر ہارے ویے کا قول ہے کہ خوف جسم کی بعض رطوبتوں کو متعفن زہر کی شکل میں تبدیل کر دیتا ہے اور یہ زہر اعضا میں سرایت کر کے بیماریاں پیدا کرتا ہے"۔ ——— اور یاد رکھنا چاہیے کہ یہ قول غلط نہیں۔

دراصل بیماری کا سہم خود بیماری سے زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ سانپ صرف دس فی صدی زہریلے ہوتے ہیں، لیکن بے شمار لوگ بے ضرر سانپوں کے

ڈسنے سے مرجاتے ہیں۔ موت کا سہم اُن کے دل میں زندگی کی اُمید ہی باقی نہیں رہنے دیتا۔ مریض کو اگر وہ صحیح معنوں میں شفا یابی کا خواہش مند ہو، حوصلہ مندی کے ساتھ بیماری کا مقابلہ کرنا چاہیے۔ اُسے اپنی قوت ارادی پر، اپنے معالج پر اور سب سے زیادہ قدرت کی شفا بخشی پر بھروسا کرنا چاہیے اور یقین رکھنا چاہیے کہ وہ ضرور صحت یاب ہو جائے گا۔

اچھا بیمار وہ ہو، جو اپنے دوستوں، عزیزوں اور پڑوسیوں میں اپنی بیماری کا اشتہار نہیں دیتا۔ بعض نہیں، بلکہ اکثر لوگ اپنی چھوٹی سے چھوٹی بیماری کے اخفا پر بھی قادر نہیں ہوتے وہ اپنے ہر ملنے والے کے سامنے اپنی تکلیفوں کا اظہار کر دیتے ہیں۔ یہ اچھی عادت نہیں ہو بلکہ ثبوت ہے اس بات کا کہ بیمار کی شخصیت بہت چھوٹی ہو۔ اپنی تکلیفوں اور پریشانیوں کا ذکر کرکے ہم اپنے ملنے والوں کی کیا خدمت سر انجام دیتے ہیں؟ کسی شخص کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اپنی ناخوشی میں دوسروں کو شریک ہونے پر مجبور کرے۔ اگر کوئی بیماری خود بخود ظاہر ہوتی ہو تو یہ الگ بات ہو، ورنہ بیماری، بیمار کا بالکل نجی اور ذاتی معاملہ ہو، جس کا علم صرف معالج کو ہونا چاہیے اور تیمار دار کو۔ بعض لوگ اپنی بیماری کی داستان کو اس طرح مزے لے لے کر لوگوں کے سامنے بیان کرتے ہیں گویا بیماری میں مبتلا ہونا ان کا کوئی قابل فخر کارنامہ ہو، مگر وہ وقت قریب ہو جب بیمار ہونا قابل فخر نہیں بلکہ شرمندگی کا موجب سمجھا جائے گا۔ بیماری کو وہی درجہ دیا جائے گا جو کسی بھی اخلاقی عیب کو آج دیا جاتا ہو جس طرح ہم اپنی اخلاقی کمزوریوں کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں اسی طرح ہم اپنی بیماریوں کو بھی چھپایا کریں گے۔ صرف اچھی جسمانی صحت پر ہی فخر کیا جا سکے گا۔

بہت مدت ہوئی میں نے انگلستان کے ایک بلند پایہ ادیب کے حالاتِ زندگی کا مطالعہ کرتے ہوئے یہ پڑھا تھا کہ وہ قریباً بیس سال پیٹ کے کسی موذی مرض میں مبتلا رہا، اسی مرض سے اس کی موت واقع ہوئی، مگر اس کے حیرت انگیز ضبط کی داد نہیں دی جا سکتی کہ مرتے دم تک اس کے معالج کے سوا کسی بھی شخص کو اس کی بیماری کا علم نہیں ہو سکا۔ یہاں تک کہ اپنی بیوی اور بیٹی کے سامنے بھی اُس نے کبھی اپنی تکلیف ظاہر نہ کی۔ ان مریضوں کے لیے جو اپنی ادنیٰ سے ادنیٰ بیماریوں کے اخفا پر بھی قادر نہیں، صاحب موصوف کی ذات میں ایک قابل تقلید نمونہ ہے۔

اچھا بیمار وہ ہو، جو ڈاکٹر یا طبیب کے سامنے اپنی بیماری کی بے کم و کاست کیفیت پوری اخلاقی جرأت کے ساتھ بیان کر دے۔ اگر وہ کیفیت بیان کرتے وقت پوری وضاحت سے کام نہ لے گا، تو اس کا نقصان بھی اسی کو ہوگا۔ معالج کی تشخیص میں خامی رہ جائے گی، علاج نہ صرف ٹھیک نہیں ہو سکے گا، بلکہ ہو سکتا ہو کہ غلط علاج کے ذریعے بیماری میں ناقابل اصلاح بگاڑ پیدا ہو جائے۔ اکثر نوجوان جو اپنی بے راہ روی اور حماقت سے پیچیدہ بیماریاں مول لے لیتے ہیں اُن کی کوشش یہ ہوتی ہو کہ اشتہاری دواؤں کے ذریعے گھر بیٹھے اپنا علاج خود کرلیں، جب اس میں کامیابی نہیں ہوتی اور انھیں با دل ناخواستہ کسی طبیب سے رجوع کرنا پڑے تو شرمندگی اور کم ظرفی سے بچنے کے لیے اپنے سارے کے سارے حالات پر روشنی نہیں ڈالتے نتیجہ وہی ہوتا ہو جس کا اوپر ذکر کیا جا چکا ہو۔

طبیب سے کوئی بات پوشیدہ نہ رکھی جائے اور کوئی غلطی، نادانی یا بد پرہیزی چھپانے کی کوشش نہ کی جائے بیماری کسی اخلاقی لغزش ہی کا نتیجہ کیوں نہ ہو، پھر بھی معالج کے سامنے اس کا صاف صاف اعتراف کر لینا چاہیے بعض مریض غالباً اس اندیشے سے بھی اپنی بیماری کی مکمل تفصیل طبیب کے سامنے نہیں رکھتے کہ مبادا ان کا راز افشا ہو جائے اور ان کی پوزیشن خطرے میں پڑ جائے۔ یہ اندیشہ بہت حد تک بے بنیاد ہو۔ کوئی بھی ڈاکٹر یا حکیم اپنے مریضوں کے راز افشا نہیں کرے گا۔ مریض اپنے مرض کو اخلاقی نقطۂ نگاہ سے اہمیت دیتا ہو لیکن معالج اُسے فنی نقطۂ نگاہ سے دیکھے گا آخر الذکر کے نزدیک کوئی بُرے سے بُرا مرض بھی تعجب کا باعث نہیں ہو سکتا۔

اچھا، بلکہ بہت اچھا بیمار وہ ہو جو بیماری کے دوران میں صبر و ضبط کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتا اور جہاں تک اس کا بس چلے کرب و بے چینی کے اظہار سے باز رہتا ہو۔ میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو شدید سے شدید تکلیف میں بھی اپنی زبان کو آلودۂ فریاد نہیں کرتے۔ کئی برس گزرے، میں نے ادھیڑ عمر کی ایک عورت دیکھی، جس کی دونوں ٹانگیں ایک حادثے کی نذر ہو گئیں تھیں۔ اُس وقت بھی جب وہ ہسپتال میں لائی گئی اس کی کٹی ہوئی پنڈلیوں سے خون کی دھاریں بہ رہی تھیں جس صبر و ضبط کے ساتھ وہ اپنی کرب انگیز فریادیں لب

تک پہنچنے سے روکتی ہوگی اس کا اندازہ لگانا میرے لیے آج بھی ویسا ہی مشکل ہے، جیسا اُس وقت جب میں اُسے اپنے زخموں سے مکھیاں جھلتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ ایسا ہی قابلِ تعریف ضبط میں نے ایک نوجوان میں دیکھا تھا۔ اس کا ایک کندھا اور بازو سوڈا کاسٹک سے جل گیا تھا۔ کاسٹک کا زہر اُس کے خون، اس کی ہڈیوں میں سرایت کر گیا۔ اس کا جسم پھول کر کُپّا ہو گیا، زخم اتنے گہرے اور تکلیف دہ تھے کہ کروٹ بدلنا بھی محال ہو گیا۔ بخار اتنا تیز کہ پنڈے کو چھونا بھی مشکل تھا، درد سر اتنا سخت کہ نیند حرام ہو گئی۔ وہ کئی ہفتے بستر پر پڑا رہا۔ قریباً ہر روز اس کی بیمار پرسی کے لیے جایا کرتا تھا میں نے کبھی اُس کی زبان سے اُف یا آہ نکلتے نہیں سُنی۔

میں یہ تسلیم کرنے کے لیے تیار ہوں کہ ہم میں سے ہر شخص بالکل ایسے ہی ضبط و تحمل کی مثال پیش نہیں کر سکتا۔ بعض لوگ قدرت ہی کی طرف سے بہت بڑا ظرف لے کر آتے ہیں۔ لیکن میرا روئے سخن زیادہ تر اُن لوگوں کی طرف ہے جو معمولی بیماریوں میں بھی شکایت پر قابو پانے کی کوشش نہیں کرتے۔ عرصہ گزرا میرے واقف کاروں میں ایک صاحب کو معمولی بخار ہو گیا۔ وہ میرے مکان کے ساتھ ہی ایک کمرے میں رہتے تھے۔ وہ ایسی بے صبری کے ساتھ چیختے چلاتے اور واویلا کرتے کہ ہم پریشان ہو گئے۔ میں ان کے پاس گیا تو وہ خود ہی کہنے لگے "میں چیخوں گا، میں چلاؤں گا اور آپ کو سونے نہیں دوں گا۔ میری چارپائی اُٹھواؤ اور دفتر کے پرلے کمرے میں بچھوا دو۔" چنانچہ ایسا ہی کیا گیا مگر یہ کمرہ سڑک کے کنارے واقع تھا۔ راہ چلتے لوگ بھی اس انوکھے بیمار کی چیخ پکار سُن کر ٹھہر جاتے۔ دروازے پر جھمگٹا لگا رہتا تھا۔

ایک اور شخص کا واقعہ جو بخار ہی میں مبتلا تھا، اس سے بھی زیادہ دل چسپ ہے۔ وہ اپنی تکلیف اور پریشانی کے اظہار کے لیے تھرمامیٹر کا محتاج تھا۔ ایک تیمار دار نے جو اس کا طبیعت شناس تھا، تھرمامیٹر لگایا، اور اس خیال سے کہ وہ بہت بے چین نہ ہو، درجۂ حرارت اصل سے ایک کم یعنی ۱۰۲ کے بجائے ۱۰۱ بتایا۔ بیمار کو تسلی ہو گئی کہ حرارت قابلِ برداشت ہے وہ پہلو بدل کر چپ ہو گیا۔ اُسی وقت اس کے لڑکے نے بھی آکر تھرمامیٹر لگا دیا اور کہا درجۂ حرارت ۱۰۲ ہے۔ یہ سننے کی دیر تھی کہ مریض پھر کراہنے لگ گیا۔ یہاں یہ امر قابلِ ذکر ہے کہ مریض بہت ہٹا کٹا اور مضبوط جسم کا مالک تھا۔ اپنے کاروباری اور خانگی معاملات میں بہت فراخ دل، ثابت قدم اور حوصلہ مند مشہور تھا۔ لیکن محض ایک درجہ حرارت کے اتار چڑھاؤ پر اُس نے ایسی بے حوصلگی کا مظاہرہ کیا جو اس کی ذات سے بہت بے جوڑ معلوم ہوتا تھا۔

بعض نازنین قسم کے لوگ بیماری کی حالت میں کراہنا یا ہائے وائے کرنا اپنی نزاکتِ طبع کا ضروری جزو خیال کرتے ہیں۔ متوسط اور امیر گھرانے کے لوگوں میں یہ عادت عام ہے۔ زیادہ دن نہیں گزرے، ہمارے پڑوس ہی میں ایک نوجوان لڑکی کو بخار ہو گیا۔ اس کی فریاد و شکایت، بے تابی و بے چینی میں ایسی شدت تھی گویا سخت درد و اذیت میں مبتلا ہے۔ آپ کو یہ جان کر تعجب ہو گا کہ ٹمپریچر ۹۹ سے زیادہ نہ تھا۔ کسی شخص کے احساسات خواہ کیسے ہی نازک کیوں نہ ہوں، مگر ایسی نزاکت جو معمول سے نصف درجہ زائد حرارت بھی برداشت نہ کر سکے، میرے نزدیک نہایت مکروہ اور قابلِ نفرت چھچھورپن ہے۔

میں، یہ مانتے ہوئے بھی کہ ہر شخص کے صبر و برداشت کی حد یکساں نہیں ہوتی، یہ سفارش بے جا معلوم نہیں ہوتی کہ کم سے کم معمولی تکلیفوں کو حسن و خوبی کے ساتھ برداشت کرنا ہر بیمار کا پہلا فرض ہے۔ وہ مریض کیا ہی پیارا اور خوب صورت معلوم ہوتا ہے جو نہ چیخے نہ بلبلائے، نہ شکایتوں کے دفتر کھولے، نہ ماتھے پر بل ڈالے۔ نہ دوا پیتے وقت غم و غصہ ظاہر کرے نہ مرہم پٹی کراتے وقت اپنی تکلیف اور بے چینی کی نمائش کرے، بلکہ اس کے خلاف اپنی تکلیف کے ساتھ سمجھوتہ کر کے اپنی بیماری کو اپنے لیے سہل بنانے کی کوشش کرے۔

اچھا بیمار وہ ہے، جو اپنے علاج کے معاملے میں تلوّن سے کام نہیں لیتا، بلکہ مستقل مزاجی کا ثبوت دیتا ہے۔ اگر وہ اپنے اعتماد کی رو سے یونانی کو بہتر سمجھتا ہو تو محض کسی دوست یا بزرگ کے کہنے سے اُسے ترک کر کے ایلوپیتھی یا ہومیوپیتھک علاج کا تجربہ نہیں کرتا۔ علاج عام طور پر وہی کامیاب ثابت ہوتا ہے جس پر خود مریض کو بھی اعتماد ہو۔ اعتماد بجائے خود ایک علاج ہے۔ اس مریض کی حالت بہت قابلِ رحم ہے جس کی اپنی کوئی رائے نہیں۔ وہ بواسیر کے لیے ہومیوپیتھک دوا کا مہینہ بھر کا کورس خرید لایا، لیکن ابھی اس نے چار ہی دن دوا استعمال کی ہوگی کہ اُسے کسی شخص نے بتایا کہ یہی کورس میں خود استعمال کر چکا ہے

اس سے خاک بھی فائدہ نہیں ہوا۔ مجھے تو یونانی علاج سے شفا ہوئی تھی اس لئے کورس کا استعمال ترک کر کے یونانی علاج شروع کر دیا۔ ابھی یہ بھی معلوم نہ ہونے پایا تھا کہ نیا علاج فائدہ پہنچا رہا ہے یا نقصان کہ اس دوران میں کسی اور شخص نے اپنے ایک "خاندانی اور جادو اثر" ٹوٹکے کا تجربہ کرنے کی ترغیب دلائی۔ مگر جب ٹوٹکے سے حالت اور بھی بدتر ہو گئی، تو اس نے کوئی اشتہاری مرہم منگوا لیا۔ مرہم سے کوئی فائدہ نہ ہوا تو بعض لوگوں کے مشورے کے مطابق اپریشن کرانے کا فیصلہ ہوا، مگر یہ ارادہ بھی صرف اس لیے ترک کر دیا کہ ایک دوست نے اسے اپریشن کی تکلیف سے خائف کر دیا۔ اب وہ پھر ہومیوپیتھک کورس کو آزما کر دیکھنا چاہتا ہے۔ یہ وہ بیمار ہے جو اپنی بیماری کو خود بگاڑ کر بد سے بدتر حالات کی طرف قدم اٹھا رہا ہے۔

صرف طریق علاج ہی پر نہیں، معالج پر بھی اعتماد کا ہونا لازمی ہے۔ جس مریض کو اپنے معالج کی فنی قابلیت پر بھروسا نہیں، اس کا صحت یاب ہونا مشکل ہے۔ اچھے سے اچھے نسخے بھی اُسے فائدہ نہیں پہنچائیں گے۔ ایک حکیم صاحب سے میری دیرینہ رسم و راہ ہے۔ وہ علاقے میں مشہور ہیں دور دور کے مریض ان کے پاس پہنچتے ہیں، لیکن مجھے چوں کہ اُن پر اعتماد نہیں، اس لیے اپنے یا اپنے گھر والوں کے علاج معالجے کے سلسلے میں، میں نے اُنھیں کبھی تکلیف نہیں دی جب کسی معالج کا انتخاب کر لیا جائے تو یہ توقع نہ رکھی جائے کہ دوا کے حلق سے اترتے ہی کوئی معجزہ ظاہر ہو جائے گا۔ اگر مرض پُرانا اور پیچیدہ ہے تو معالج کو علاج کے لیے زیادہ سے زیادہ مہلت دینی چاہیے۔ بعض مریض استقلال کے ساتھ کسی ایک ڈاکٹر یا طبیب کا علاج جاری نہیں رکھتے۔ آج ایک کے زیر علاج ہیں تو کل دوسرے کے۔ یہ تلوّن جہاں اخلاقی لحاظ سے نامناسب ہے وہاں طبّی لحاظ سے نقصان دہ بھی ہے۔ معالج اسی صورت میں تبدیل کرنا جائز ہے جب اس کا علاج ذاتی تجربے سے مایوس کن ثابت ہو۔ کسی معالج کو بے لحاظی سے جواب دینا یا اُس کی لاعلمی میں کسی دوسرے معالج سے رجوع کرنا ایک اچھے مریض کے شایان شان نہیں۔ پہلے معالج کا شکریہ ادا کر کے اور اس کی دوستانہ طور سے اجازت لے کر ہی کسی دوسرے طبیب کا علاج اختیار کرنا چاہیے۔

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنی بیماری کے دوران میں اپنے جسم اور دماغ کو مکمل آرام کرنے کا موقع دیتا ہے۔ بعض مریض بیماری کی حالت میں بھی ادھر اُدھر ٹہلتے رہتے یا کسی نہ کسی کام میں مشغول رہتے ہیں۔ اس میں فخر کی کوئی بات نہیں کہ انسان اپنے تھکے ماندے اور بیمار جسم سے بھی برابر کام لیتا رہے کیوں کہ اس طرح جسم کی قوت مدافعت کو نقصان پہنچتا ہے اور بیماری کے تسلّط کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں جسم کے علاوہ دماغ کو بھی مکمل آرام و سکون کا موقع ملنا چاہیے۔ مریض کے لیے زیادہ باتیں کرنا، بحث مباحثے میں حصہ لینا، مطالعہ کرنا، غور و فکر میں ڈوبے رہنا جسمانی مشقت ہی کے برابر مضر ہے۔ تھکن بھی کسی طرح کی اچھی نہیں ——— جسمانی نہ دماغی۔

نہ صرف بیماری کے دوران میں بلکہ بیماری سے نجات پا کر بھی کچھ عرصہ کامل آرام کی ضرورت باقی رہتی ہے۔ بیماری سے اٹھتے ہی انسان اس قابل نہیں ہو جاتا کہ پوری مستعدی کے ساتھ اپنے روزانہ فرائض میں منہمک ہو جائے۔ بیماری سے اٹھنے اور قبل مرض کی سی حالت پر پہنچنے کے درمیانی وقفے کو ہم "بیماری کی کمزوری" کا نام دیتے ہیں اس وقفے میں جسم بڑی تیزی سے اپنی کھوئی ہوئی طاقت بحال کرنا چاہتا ہے۔ اس کی ایک سادہ سی علامت یہ ہے کہ بھوک بڑھ جاتی ہے۔ اکثر لوگ کھانے پینے کے معاملے میں بے اعتدالی کرتے ہیں معدہ چوں کہ تھوڑی، دیر پرہیزی غذاؤں اور بیماری کے عام اثرات کی وجہ سے مضمحل ہوتا ہے، اس لیے وہ غذا کے یک بارگی اور پے در پے دباؤ کو برداشت نہیں کر سکتا۔ یہی دقّت انتڑیوں کو بھی پیش آتی ہے جسم کا اندرونی نظام پھر بگڑ جاتا ہے۔ گیا ہوا مرض پھر واپس آجاتا ہے۔

جو لوگ بیماری سے اُٹھتے ہی جسمانی یا دماغی محنت میں مصروف ہو جاتے ہیں ان کی صحت کبھی اچھی نہیں رہ سکتی ایسے لوگ عام طور پر دائم المرض ہی رہتے ہیں۔ آرام، بیماری کے دوران میں، آرام، بیماری کے بعد ——— ایک سنہرا اصول ہے جس پر سب بیماروں کو عمل کرنا چاہیے۔ ہر شخص کو اپنی بیماری کی نوعیت اور اپنے حالات کے مدنظر خود فیصلہ کرنا ہوگا کہ اُسے بیماری سے اُٹھ کر کتنا عرصہ آرام کرنا چاہیے۔ میرے خیال میں جتنے دن کوئی شخص بیمار رہے، اُتنے ہی دن اُسے آرام کرنے کی ضرورت ہے۔

میں نے اکثر لوگوں کو دیکھا ہے کہ زکام کی حالت میں بھی دفتر چلے جاتے ہیں۔ لیکن اگر مجھے یہ تکلیف ہو جائے، تو میں

دفتر سے چھٹی لے لوں گا۔ مجھے نہ صرف خود آرام کی ضرورت ہے بلکہ دوسروں کے آرام کو بھی ضروری سمجھتا ہوں۔ میں یہ پسند نہیں کروں گا کہ میری وجہ سے کوئی اور شخص اس تکلیف میں مبتلا ہو جائے۔

اچھا بیمار وہ ہے، جو اپنی بیماری کو اپنی ہر جائز و ناجائز حرکت کے لیے معذرت کا وسیلہ نہیں سمجھتا۔ بعض مریضوں کو یہ وہم ہو جاتا ہے کہ چوں کہ وہ بیمار ہیں، اس لیے ان کی ناگوار باتیں بھی گوارا کر لی جائیں گی۔ وہ اپنے تیمارداروں سے ایسے مطالبے کریں گے جو بالکل جائز نہیں ہوں گے: مثلاً کھانے کو وہ چیز مانگیں گے جو معالج نے منع کر رکھی ہوگی۔ تیمارداری کے سلسلے میں اگر کوئی معمولی سے معمولی بات بھی ان کے خلاف منشا ہوگی تو درشتی اور تلخ کلامی پر قابو نہیں پا سکیں گے۔ اپنے آرام کے معاملے میں انتہائی خود غرضی کا اظہار کریں گے لیکن گھر کے دوسرے افراد کی نیند یا آرام کا انھیں کچھ خیال نہ ہوگا۔

کسی بیمار کے لیے یہ زیبا نہیں کہ وہ واقعی مجبوری کے سوا اپنے آپ کو بالکل ہی تیمارداروں کی مدد پر چھوڑ دے۔ اسے اپنی مدد آپ سے بے نیاز نہیں ہو جانا چاہیے۔ اگر کسی وقت تیماردار پاس نہ ہو یا سو رہا ہو تو اس میں کوئی حرج نہیں کہ وہ خود اٹھ کر دوا پی لے یا رفع حاجت کے لیے سہارا لیے بغیر بیت الخلا تک چلا جائے یا ایسی ہی کوئی معمولی ضرورت خود پوری کر لے۔

کسی شخص کے بیمار ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ اس کی انسانیت بھی بیمار ہو گئی ہے۔ اس کے منھ سے کوئی ایسی بات نہیں نکلنی چاہیے جو شائستگی، ہمدردی اور پاس داری کے منافی ہو۔ اس سے کوئی ایسی حرکت سرزد نہیں ہونی چاہیے، جو دوسروں کے لیے کراہت کا باعث ہو۔ بعض مریض کھانسنے، تھوکنے اور ناک وغیرہ صاف کرنے میں بہت بے پروائی کا ثبوت دیتے ہیں، ملاقاتیوں یا بیمار پرسی کرنے والوں کا ذرا لحاظ نہیں کرتے، صفائی کا خیال نہیں رکھتے، ان کی آنکھوں میں چیپڑ لگے رہتے ہیں، حجامت بہت بڑھ جاتی ہے، سر کے بال پریشان رہتے ہیں، ہونٹوں پر پپڑیاں جمی رہتی ہیں، وغیرہ ——

اچھا بیمار جہاں تک ممکن ہوگا اپنی مروت، صفائی اور شائستگی کو بیماری سے متاثر نہیں ہونے دیگا۔ تیمارداروں کو کم سے کم تکلیف دے گا۔ اپنی جسمانی صفائی کا حتی الامکان خیال رکھے گا۔ اگر اسے نہانے کی اجازت نہیں تو کم سے کم ہاتھ منھ کی صفائی سے غفلت نہیں کرے گا۔ دن میں دو ایک بار آئینہ بھی دیکھے گا سر کے بالوں میں کنگھی کرے گا، روزانہ مسواک کرے گا۔ فرش پر تھوکنے سے احتراز کرے گا، موسم کے مطابق روزانہ یا دوسرے تیسرے دن لباس بھی بدلے گا۔ دوا خواہ وہ کتنی ہی بدذائقہ کیوں نہ ہو، مقررہ وقت پر بغیر کسی اصرار کے پی لے گا۔

اگر مرض متعدی ہے تو مریض کا فرض ہے کہ جس تکلیف میں وہ خود مبتلا ہے اس میں دوسروں کو بھی مبتلا کرنے کا سبب نہ بنے۔ کسی شخص کے ساتھ مصافحہ کرنے کے لیے ہاتھ نہ بڑھائے، خود کسی کے قریب ہو کر بیٹھے نہ کسی دوسرے کو اپنے قریب بیٹھنے کی دعوت دے۔ کسی تقریب کسی جلسے کسی دعوت میں شامل نہ ہو، اپنے کپڑے، اپنا بستر اور برتن الگ رکھے۔ اگر کوئی شخص اس کی چھوت چھات سے بچنے کے لیے احتیاطی تدبیریں اختیار کرتا ہے تو اسے اپنی ہتک نہ سمجھے، بلکہ اسے بہ خوشی گوارا کرے۔

آخر میں اچھا بیمار بلکہ اچھا انسان وہ ہے جو اپنی بیماری سے سبق حاصل کرے۔ جن بدپرہیزیوں کے سبب وہ بیمار ہوا ان کا اعادہ نہ کرے۔ جن طبیبوں نے اس کا علاج کیا ان کا شکریہ ادا کرے، جن عزیزوں اور رشتہ داروں نے اپنے آرام و راحت کو قربان کر کے اس کی تیمارداری کی ان کا احسان فراموش نہ کرے اور اپنے دل میں عہد کرے کہ ضرورت کے وقت ان کی خدمت سرانجام دینے میں کوتاہی نہ کرے گا۔ بیماری کو قدرت کی ایک تنبیہ سمجھے، زندگی کی جو مہلت اسے اب مل گئی ہے اس سے پورا پورا فائدہ اٹھائے اور اسے اپنی گزشتہ غلطیوں اور خامیوں کی تلافی کے لیے ایک قیمتی موقع سمجھے ✦

(زیر تصنیف کتاب "آدابِ زندگی" کا ایک باب)

عالمگیر جنگ کا اثر فنِ معالجہ پر

از ایلبرٹ، ڈبلیو۔ ایٹ وڈ

(بسلسلہ مارچ سنہ ۴۴ء)

"پلازما" اور جنگ

شدید "صدمہ مجروحیت" میں مریض کے جسم میں دورہ کرنے والے خون کی فوری کمی ہو جاتی ہے جس کا خطرناک نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نسیجوں تک پہنچنے والے آکسیجن کی مقدار بھی گھٹ جاتی ہے۔ لیکن جب رگوں میں پلازما داخل کر دیا جاتا ہے تو دورہ کرنے والے خون کی مقدار پھر بحال ہو جاتی ہے اور خون کے دباؤ کی ہلاکت آفرین کمی رک جاتی ہے۔ جنگ کے زخمیوں کے لیے خاص طور پر اس کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ معمولی حادثات سے ان حادثات کی نوعیت جداگانہ ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ سپاہیوں کو شدید جسمانی اور دماغی تناؤ پہلے ہی سے برداشت کرتے رہنا ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی اُن کو ہنگامی راشن اور کم پانی پر زندگی بسر کرنی ہوتی ہے اس لیے زخمی ہو کر گرتے ہی وہ جی چھوڑنے لگتے ہیں اور ان پر "صدمہ مجروحیت" کا اثر فوراً غالب آ جاتا ہے۔

"پلازما" حقیقی معنوں میں ایسے لوگوں کو ایک خطرناک گہرائی سے اوپر لے آتا ہے۔ شمالی افریقہ میں ایک طبی دستہ کو صرف معمولی معالجاتی سامان کے ساتھ آدھی رات سے آٹھ بجے صبح تک جاں سوختہ ہوئے سپاہیوں کو طبی امداد دینی پڑی تھی لیکن چونکہ اس دستے کے پاس "پلازما" کی کافی مقدار موجود تھی اس لیے صرف چار آدمی ہلاک ہوئے اور باقی سب بچ گئے۔ فوج کے سرجن جنرل میجر جنرل نارمن۔ ٹی۔ کرک نے یہ خیال ظاہر کیا کہ تیونس (شمالی افریقہ) میں پلازما نے سب سے زیادہ مجروحین آتش کی جان بچائی تھی اور لفٹننٹ جنرل جارج پیٹن نے اپنی بیوی کو یہ الفاظ خط میں لکھے تھے: "پلازما اتنی کثیر تعداد میں لوگوں کو موت کے منہ سے نکال لیتا ہے کہ تم کو اس کا یقین نہیں آ سکتا۔"

اسی سے جنگی مجروحین اور سوختہ سپاہیوں اور "صدمہ دہشت زدگی" کے مریضوں کے علاج میں "پلازما" (آبِ خون) کی اہمیت ظاہر ہے۔ سالم خون کو مریض میں منتقل کر دینے کا عمل کوئی نئی چیز نہیں ہے کیونکہ کسی حد تک یہ طریقہ علاج پہلی جنگ عظیم میں بھی استعمال کیا گیا تھا لیکن اس عمل میں جو سب سے بڑی مشکل پیش آتی تھی وہ یہ تھی کہ خون دینے والے شخص کو نقل خون کے لیے مریض تک لانا پڑتا تھا۔ موجودہ جنگی ماحول میں یہ طریقہ ممکن نہیں ہے۔ اور مزید برآں "سالم خون" کو کچھ مدت تک محفوظ رکھنا اور خراب ہونے سے بچانا بھی ناممکن ہے۔

ایک برطانی طبی افسر کپتان گورڈن۔ آر۔ وارڈ نے مارچ سنہ ۱۹۱۸ء میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ خون کا صرف آبِ خون یعنی پلازما ہی وہ جزو ہے جس کے استعمال کی ضرورت ہے لیکن ریسرچ کا کام کرنے والوں نے اس تجویز کو کوئی خاص اہمیت نہ دی اور پہلی جنگ عظیم کے کچھ دنوں بعد تک اس کے تجربات میں سرگرمی نہیں دکھائی گئی۔ بعد میں اس نظریے کو کامیاب بنانے کی خدمت ڈاکٹر میکس ایم۔ اسٹرومیا نے انجام دی۔ وہ گزشتہ جنگ میں اطالوی فوج کا ایک نوجوان اور پرجوش طبی افسر تھا، اور اس نے دیکھا تھا کہ ہزاروں آدمی صرف صدمہ اور اخراج خون کے باعث مر جاتے ہیں۔ کچھ دنوں بعد وہ اس ملک (امریکا) میں چلا آیا اور ان دنوں پنسلوانیہ کے ہسپتال سے متعلق ہے۔

جنوری سنہ ۱۹۴۰ء میں بری اور بحری فوجوں کے سرجن جنرلوں نے اور "نیشنل ریسرچ کونسل" نے پلازما کے تجربات کے سلسلے میں پوری سرگرمی شروع کر دی۔ اسٹرومیا اور دوسروں نے منجمد اور خشک شدہ پلازما کی افادیت کو ثابت کر دیا، اور یہ بھی دکھا دیا کہ اس طرح کا پلازما کافی مدت تک اچھی حالت میں رکھا جا سکتا ہے۔ ان ہی نے وہ طریقے بھی ایجاد کیے جن کے استعمال سے پلازما کو عنصر مائی سے پاک کرنے کے بعد ایک بھورے رنگ کے سفوف میں مبدل کر دیا جا سکتا ہے۔ اب "پلازما" پیچ ۳ پونڈ کے ڈبوں میں کسی ملک کو بھی بذریعہ ریل یا جہاز یا ہوائی جہاز بھیجا جا سکتا ہے، ہر ڈبہ کے ساتھ پلازما میں ملانے کے لیے مصفا اور مقطر پانی اور ربڑ کی نلکی اور ضروری انجکشن دینے کے لیے سوئی بھی رہتی ہے۔

جب "سالم خون" کے ایک اچھے "بدل" کے

متعلق فیصلہ ہوگیا تو اس کے بعد رضا کار معطیوں سے خون حاصل کرنے کے لیے ایک پروگرام بنایا گیا جس کا نتیجہ یہ ہو کہ اب امریکن ریڈ کراس کے ذریعہ تیس مرکزوں پر لوگوں کا خون لیا جانے لگا اور اس سے پلازما تیار کیا جانے لگا۔ الغرض صرف استعارتاً نہیں بلکہ لفظی معنوں میں بھی یہ لڑائی شہریوں کے خون کی مدد سے لڑی گئی ہے۔ مزید تحقیقات کے ذریعہ بعد کو یہ بھی ممکن ہوسکتا ہے کہ گھوڑے یا مویشیوں کے خون سے یا دوسرے مصنوعی بدلوں سے پلازما تیار کیا جائے، مگر اس وقت چونکہ اس چیز کی شدید اور فوری ضرورت جنگ کے لیے درپیش ہوگئی، اس لیے امریکا میں تقریباً چالیس لاکھ معطی ہر سال اپنا خون دینے لگے جس سے پلازما کا خاصا ذخیرہ تیار ہوگیا۔ اور مختلف محاذوں کو بھیجا جانے لگا۔

لیبوریٹریوں میں "پلازما" تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ خون کو مخصوص مشینوں میں انتہائی سرعت کے ساتھ گردش دی جاتی ہے اس سے خون کے سرخ اور سفید دانے تہ نشین ہوجاتے ہیں اور صاف پلازما دودھ کی ملائی کی طرح سطح پر آجاتا ہے۔ پھر اس پلازما کو "سیفن" (Siphon) یعنی خمدار نلکیوں کے ذریعہ الگ کرلیا جاتا ہے۔ مائی عنصر سے پاک کیا جاتا ہے اور منجمد کرکے اسے ایک ہلکے سفوف میں مبدل کردیا جاتا ہے۔

پہلے سالم انسانی خون کو مریض کے جسم میں منتقل کرنے کا جو طریقہ رائج تھا اس میں یہ دیکھنا پڑتا تھا کہ معطی اور یابندہ کے خون کے جسیمے ایک جیسے ہوں، مگر "پلازما" ہر قسم کے خون سے تیار کرلیا جاتا ہے اور ہر مریض کو دیا جا سکتا ہے۔

"پلازما" کے علاوہ صدیدی بضین بھی، جو خون کا ایک مرتکز شکری جزو ہے، صدمہ کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پلازما کی طرح خشک نہیں بلکہ سیال صورت میں ہوتا ہے، اس لیے مقطر پانی میں ملانے کا محتاج نہیں ہوتا۔ یہ اور اس کے انجکشن کا تمام سامان اتنا مختصر ہوتا ہے کہ ایک واسکٹ کی جیب میں آسانی سے رکھا جا سکتا ہے۔

آج کا فوجی سرجن بہت سے ترقی یافتہ ذرائع سے مسلح رہتا ہے۔ انھی میں مخدر دوائیں بھی ہیں اس کام کیلیے محاذ جنگ پر آتش گیر گیسوں کو یا مکمل آلات کو استعمال کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے ایک نیا مخدر ایجاد کیا گیا ہے جس کا نام پنٹو تھل سوڈیم" (Pentothal Sodium) ہے۔ جو چھوٹے چھوٹے عمل جراحی میں بہت کارآمد ثابت ہوا ہے۔ اس پوڈر کو ایک چھوٹی سی ڈبیہ نکال کر اس میں پانی ملا دیا جاتا ہے اور انجکشن کی سوئی سے زخمی کی رگ میں داخل کردیا جاتا ہے اس کا بعد کا اثر بھی خراب نہیں ہوتا اور مریض جلد ہوش میں آجاتا ہے۔

فوجی سرجن کے پاس ایک چھوٹی جلدی سے منتقل کی جانے والی "ایکس ریز" کی مشین بھی ہوتی ہے۔ اس کو پرواز کے ذریعہ میدان جنگ تک لے جایا جا سکتا ہے تاکہ زخمیوں کے جسم کے اندر دھات کے ٹکڑوں کی موجودگی کا فوراً پتہ لگا لیا جائے۔ ان ذرائع سے اب زخمیوں اور جسم سوختہ سپاہیوں کی شرح اموات بہت گھٹا دی گئی ہے اور ان کی صحت یابی کی مدت بھی کم کردی گئی ہے۔

بری اور بحری فوجی محکموں نے اب عضویاتی علاج کو بھی بہت ترقی دی ہے اور نقائص اعضا کو دور کرنے اور "پلاسٹک سرجری" سے کام لینے کا میدان بھی بہت وسیع ہوگیا ہے۔ اس لیے اب بدصورتی اور نقص اعضا میں نسبتاً بڑی کمی ہوجائیگی اندھوں کو بھی آسانی سے کارآمد بنایا جاسکے گا اور عضو بریدہ لوگ بھی آسانی سے نقل و حرکت کرسکیں گے۔

جلدی عمل تقلیم یعنی پیوند لگانے کے کام میں بڑی ترقی کی گئی ہے۔ اس سلسلے میں ایک مفید اختراع "ڈرماٹون" (Dermatone) کی صورت میں پیش کی گئی ہے۔ یہ ایک مشین ہے جو پیوند لگانے کے لیے کھال کو آسانی سے تراش لیتی ہے۔ اس کا ڈیزائن سنہ ۱۹۳۸ میں شہر کنساس کے ڈاکٹر ارلی سی پیگیٹ (Padget) نے تیار کیا تھا۔ ان تمام اعتبارات سے آج کے فوجی ہسپتال بالکل مکمل اور ہر طرح کی چیزوں سے "مسلح" ہوتے ہیں۔

گزشتہ اور موجودہ لڑائیوں میں وبائی امراض

اکثر پچھلی لڑائیوں میں سب سے بڑا طبی مسئلہ دشمن کے حملوں سے زخم و نقصانات کا نہ تھا، بلکہ ان امراض کا تھا جو متعدی صورت میں پھیل جاتے تھے۔ شہنشاہ زرکسیز نے یونان پر ایک بڑی فوج سے چڑھائی کی تھی، لیکن طاعون اور پیچش نے اس کے بہت سے سپاہیوں کا خاتمہ

کر دیا تھا۔ ازمنۂ وسطیٰ کے جہادوں میں بھی اکثر وبائی بیماریاں فوجوں میں پھیل جاتی تھیں اور بہت سے آدمی مر جاتے تھے۔ جرمن شہنشاہ فریڈرک اعظم کی لڑائیوں اور فرانسیسی انقلاب کا فیصلہ بھی کسی حد تک متعدی امراض ہی کے ہاتھوں ہوا تھا۔ سنہ ۱۷۹۲ء میں فرانس کی انقلابی فوجوں سے لڑنے میں پرشیائی فوج کے بیالیس ہزار میں سے بارہ ہزار سپاہی پیچش سے ہلاک ہو گئے تھے

نپولین کی وہ طاقت ور اور بڑی فوج جس نے روس پر حملہ کیا تھا، ٹائفس بخار اور پیچش سے تباہ ہو گئی تھی۔ اسی طرح امریکن اور ہسپانوی خانہ جنگیوں میں بھی متعدی امراض نے لڑائی کی صورت حال پر اثر ڈالا تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ اس صورت حال میں کچھ بہتری ہوتی گئی اور سنہ ۵-۱۹۰۴ء کی روسی جاپانی جنگ کے زمانے میں ایسی اموات میں کسی قدر کمی ہوئی

جب میجر والٹر ریڈ نے قطعی طور پر یہ ثابت کر دیا کہ زرد بخار کی وبا مچھروں کے ذریعہ منتقل ہوتی ہے تو اس سے جنگی کارروائیوں کو بہت فائدہ پہنچا اور اس میں کوئی شک نہیں کہ اس دریافت کے باعث امریکا اور اسپین کی تاریخ بدل گئی۔ میجر ولیم سی گورگاس نے نہر پناما کی تعمیر کے زمانے میں اس وبا کے انسداد کے لیے چند طریقے اختیار کیے جو کار آمد ثابت ہوئے ورنہ دنیا کی یہ مشہور نہر نہیں بن سکتی تھی بعد میں یہی طریقے ساری دنیا میں استعمال کیے گئے۔

پہلی جنگ عظیم میں انفلوئنزا اور نمونیا کے حملوں کے کے باوجود ولایات متحدہ امریکا کی فوجوں میں لڑائی کے زخموں اور ان بیماریوں سے اموات کی تعداد تقریباً برابر رہی لیکن مشرقی روسی مورچوں پر متعدی بیماریاں شدت سے پھیلی ہوئی تھیں اور چونکہ سائبیریا کا وسیع خطہ ٹائفس بخار کی گرفت میں تھا، اس لیے وسطی یورپین طاقتوں کی فوجیں پورے چھ ماہ تک آگے قدم نہ بڑھا سکی تھیں۔

یہ تو ظاہر ہے کہ لڑائی میں دشمن کے حملوں سے سپاہیوں کو زخمی ہونے یا مرنے سے بچایا نہیں جا سکتا مگر کم از کم عملی اور نظریاتی اعتبار سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ امراض سے بچایا جا سکتا ہے۔ فوجی کارروائیوں میں اس سے بڑی کونسی حماقت ہو سکتی ہے کہ لاکھوں آدمیوں کو جنگی تعلیم دی جائے اور انھیں حرکت میں لایا جائے، لیکن لڑنے سے پہلے ہی انھیں متعدی امراض اور دوسری بیماریوں سے ہلاک ہونے دیا جائے۔

چھاؤنیوں میں، بارکوں میں، اور جہازوں پر سپاہیوں اور دیگر ملازموں کی بڑی بڑی ٹولیوں کو حرکت دینے کے باعث چونکہ ان لوگوں میں ایک دوسرے سے بہت نزدیکی اور قربت پیدا ہو جاتی ہے، اس لیے بیماریوں کو منتقل ہونے اور متعدی صورت اختیار کرنے کا وسیع موقع مل جاتا ہے۔ چونکہ فوجی ملازمین اور سپاہی بہت سے مختلف علاقوں سے بھرتی ہو کر آتے ہیں اور سوسائٹی کے مختلف طبقوں سے تعلق رکھتے ہیں، اس لیے یہ اپنے علاقوں کے امراض کا زہر بھی اپنے ساتھ لاتے ہیں۔ پھر بھی جب تک یہ لوگ منظم چھاؤنیوں میں رہتے ہیں وہاں کے ضابطوں کے باعث ان کی صحت اچھی رہتی ہے۔

لیکن جو فوج لڑائی کے لیے محاذ جنگ پر بھیجی جاتی ہے، اگرچہ وہاں کی آب و ہوا اچھی بھی ہوتی ہے، تب بھی عارضی انتظامات کے باعث احتیاطی تدبیریں بہت زیادہ کارگر نہیں ہوتیں، دور دراز کے فاصلوں اور جہازوں پر جگہ کی کمی کے باعث بھی بیماری مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اب تک ملیریا اور پیچش سے لوگوں کو بچانے کے لیے کوئی کامیاب ٹیکا ایجاد نہیں ہوا ہے۔ منطقۂ حارہ کے گرم ممالک میں یہی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔

فوج کی متعدی بیماریوں میں پیچش سب سے زیادہ پریشان کن ثابت ہوئی ہے اور بہت سے سپاہیوں کی بیکاری و معذوری کا باعث ہو جاتی ہے۔ سرجن جنرل جے۔ سی۔ جیگی نے لکھا ہے کہ شمالی افریقہ کے صرف ایک دیہات میں ہم نے اتنی بیماریاں موجود پائیں: "طاعون، کوڑھ، چیچک، ٹائی فائڈ، ٹائفس بخار، پیچش کی دو تین قسمیں اور وہ تمام جلدی امراض جو اب تک معلوم کیے گئے ہیں۔" جزیرۂ سلیمان اور نیوگنی کے متعلق کپتان رگن بیکر نے مندرجۂ ذیل چیزوں کا تذکرہ کیا ہے: گندگی، بدبو، بوسیدگی، کیچڑ، کوڑے، اسہال، پیچش، ملیریا اور جاپانی باشندے۔"

ملیریا سے خطرہ

نیوگنی، جزائر سلیمان، چین، برما، ہندستان اور شمالی افریقہ یہ تمام ممالک ایسے ہیں جہاں ملیریا کثرت سے پھیلتا ہے۔ بعض مقامات پر تو یہ بیماریاں دشمن سے بھی زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ جزیرۂ باٹان میں ہماری پہلی شکست

کا سبب یہ تھا کہ کونین ختم ہو گئی تھی۔ نامہ نگاروں نے لکھا ہے کہ دس روز میں اسی فی صدی امریکن سپاہی ملیریا میں مبتلا ہو گئے تھے۔ اسی طرح گواڈل کنال میں ستر فی صدی سپاہیوں کو ملیریا ہو گیا تھا۔

جیسا کہ سب کو معلوم ہے جاپانیوں نے جنگ کی ابتدا ہی میں جزیرۂ جاوا پر قبضہ کر لیا تھا۔ کونین کی سپلائی کا یہی سب سے بڑا ذریعہ تھا لیکن اب اس کا ایک کیمیاوی بدل "ایٹبرین" کے نام سے بڑی مقدار میں تیار کیا جاتا ہے۔ بدون دوا کے کچھ فائدے بھی ہیں اور کچھ نقصانات بھی۔ کوئی دوا اس مرض کو متعدی ہونے سے نہیں روکتی مگر علامات کے ظاہر ہونے میں تاخیر پیدا کر دیتی ہے۔ واشنگٹن کے امریکن نارا سپو ٹیکل اسوسی ایشن میں ہر قسم کی کونین کی بے شمار گولیوں اور ٹکیوں سے بھرے ہوئے بیسیوں پیپے دکھائی دیتے ہیں جو بری اور بحری فوجوں کے لیے "نیشنل کونین پول" کے ذریعے بھیجے جاتے ہیں یہ گولیاں اور ٹکیاں ہزاروں ڈاکٹروں، دوافروشوں، کیمیا ساز کمپنیوں، ہسپتالوں، کالجوں اور مختلف اداروں اور بڑے بڑے اشخاص کی طرف سے عطیہ کے طور پر آتی ہیں اور اکٹھا کر کے طبی فوجی مرکز کو بھیج دی جاتی ہیں۔

عاجلانہ اور سریع الحرکت سفر کے اثرات

جنگ کے اہم ترین واقعات میں ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ اکثر کسی مقام کی پوری کی پوری آبادیاں امراض کے خطروں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ آج ہوائی سفر کی سرعت کا یہ حال ہے کہ ایک شخص میں اگر کسی بیماری کے زہریلے جراثیم داخل ہو جاتے ہیں تو اس کا سفر ختم ہوتے ہوتے وہی جراثیم بے شمار تعداد میں اپنی نسل بڑھا لیتے ہیں۔ چند سال ہوئے ایک ملیریائی مچھر جو خاص طور پر خطرناک ہوتا ہے اور جسے "اینوفیلس گیمبی" (Anopheles Gamgiae) کہتے ہیں مغربی افریقہ سے برازیل جنوبی امریکا تک کسی ہوائی جہاز یا فرانسیسی بحری جنگی جہاز کے ذریعہ پہنچ گیا تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مذکورہ مقام کے ایک وسیع علاقے میں سخت ترین ملیریا پھیل گیا اور حکومت برازیل کو اسکے انسداد کے لیے بڑی رقمیں خرچ کرنی پڑیں۔

اسی طرح ذیل کے خوف ناک امکانات تیزی سے پیدا ہو جاتے ہیں:۔

(۱) "اینوفیلس گیمبی" مچھر جو دریائے نیل کی وادی میں پایا جاتا ہے مصر کے بڑے بڑے آباد علاقے کو تباہ کر سکتا ہے۔

(۲) زرد بخار افریقہ سے نکل کر کثیر آبادی رکھنے والے ہندستان میں اور ایشیا کے دوسرے حصوں میں جلد پہنچ سکتا ہے اور بہت لوگوں کو ہلاک کر سکتا ہے۔

(۳) ہیضہ ہندستان سے یورپ کی طرف تیزی سے منتقل ہو سکتا ہے یا مشرقی ایشیا سے آسٹریلیا تک پہنچ سکتا ہے۔

حفاظتی پروگرام

امریکا میں امن کے زمانے میں لوگوں کو مرض سے محفوظ کر دینے کا جو پروگرام جاری کیا گیا تھا اسے سنہ ۱۹۴۰ء میں بہت وسیع کر دیا گیا تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مختلف اقسام کے "سیرم" کے ٹیکوں سے بہت لوگ بیماریوں سے بچ گئے پہلی جنگ عظیم میں بھی سپاہیوں کو چیچک اور ٹائی فائڈ وغیرہ کے ٹیکے لگائے گئے تھے۔ دوران جنگ میں جب مرض کزاز پھیلا تو سپاہیوں کے اس کا بھی ٹیکہ لگایا گیا لیکن اس کا اثر چند ہفتوں سے زیادہ نہیں رہتا۔ اس لیے ٹیکے کے عمل کو کئی بار دہرانا پڑا۔

اب ہر سپاہی کو کزازی "ٹوکسائڈ" یعنے سمیت آفرین دوا دیدی جاتی ہے جس سے سپاہی کے جسم کے اندر دافع سمیت (Anti-Toxin) جسمے پیدا ہو جاتے ہیں اور اس کو اس بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مزید براں ایک ایسی جراثیم کش دوا بھی فوجی کھانے کے تمام برتنوں کو دھونے میں استعمال ہوتی ہے جو بہت سے جراثیم سے سپاہیوں کو محفوظ کر دیتی ہے۔

سنہ ۱۹۴۰ء سے امریکی فوج کے طبی محکمہ میں ایک نئی شاخ کھول دی گئی ہے جس کا تعلق صرف احتیاطی اور حفاظتی دواؤں سے ہے۔ اس کو "پریونٹو میڈیسن سروس" کہتے ہیں۔ اسی کی ایک ضمنی شاخ ممالک غیر کی مرضیاتی اور اوبائی حالات کے متعلق معلومات جمع کرتی ہے اور انھیں معلومات کے ذریعہ امریکا سے باہر جانے والی فوج کو امراض سے محفوظ رکھنے کی کوشش بھی کی جاتی ہے۔ مثلاً ایسا بھی ممکن ہے کہ دو متصل علاقوں میں دو مختلف قسموں کے ملیریائی مچھر پائے جاتے ہوں اور ایک کی انسدادی احتیاطی تدابیر دوسرے کے لیے قطعاً بے سود و بے اثر ثابت ہوں۔ اس

سے طبی معلومات کے محکمے کا فرض ہے کہ ان تمام باتوں کا خیال رکھے ۔

جو فوجیں افریقہ کے بعض حصوں کو بھیجی گئی تھیں ان کو "مرض نوم" (Sleeping Sickness) جیسی مہلک اور متعدی بیماری کے تمام خطرات سے آگاہ کر دیا گیا تھا، اور ٹرینیڈاڈ کو جانے والی فوجوں کو اُن خون خوار چیگا ذرّوں کے متعلق انتباہ دے دیا گیا ہے جو سوتے ہوئے آدمیوں کا خون چوستے ہیں اور ان میں زہریلے جراثیم داخل کر دیتے ہیں۔ "نیشنل جیوگرافک سوسائٹی" کے کتب خانے میں بہت سی ایسی کتابیں جمع کی گئی ہیں جن میں سیاحوں نے دوسرے ممالک کے جغرافیائی اور آب و ہوا کے حالات قلمبند کیے ہیں۔ بری اور بحری فوج کے ڈاکٹروں کو منطقہ حارہ کے ممالک کی تمام بیماریوں کے متعلق بہت اچھی طرح تعلیم دی جاتی ہے۔

طبی اسٹاف کی بھرتی

کسی بڑے ملک کی فوج کے لیے طبی اسٹاف کی بھرتی اور تعلیم و تربیت دو بڑے اہم مسائل ہوا کرتے ہیں۔ ان میں امراض کے ماہرین بھی ہوتے ہیں، علاج کرنے والے ڈاکٹر بھی، تیز دست اور چابک دست جراح بھی، ہشیار دندان ساز بھی، مویشیوں کے اطبا بھی جو دودھ اور گوشت معائنہ کرتے ہیں، حفظ صحت اور صفائی کے افسر بھی، جراثیم اور کیڑے مکوڑوں کو ہلاک کرنے والے دستے بھی، زخمیوں اور مریضوں کی خدمت گزار نرسیں بھی، ہسپتال کے مخصوص ملازمین اور کمپاؤنڈر بھی اور زخمیوں کو اٹھانے والا دستہ اور اس کے ایمبولینس اور ڈولی بردار لوگ بھی۔

چوں کہ جنگی خدمات بڑی محنت کی طالب ہوتی ہیں اس لیے جو ڈاکٹر اور اسٹاف فوجی طبی دستوں میں شامل ہوتے ہیں ان کی عمریں عام طور پر ۴۵ برس سے کم ہوتی ہیں۔ بری اور بحری دونوں قسم کی فوجوں میں طبی خدمت کا تناسب ۶ ۱/۲ ڈاکٹر فی ہزار سپاہی ہوا کرتا ہے۔ ان لوگوں کو مجروحین کی زیادہ سے زیادہ تعداد کا علاج بہ یک وقت کرنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔

فوجی ڈاکٹر کے عہدے کی ایک عجیب نوعیت یہ ہے کہ اسے ایک ماہر طبیب بھی ہونا پڑتا ہے اور فوجی افسر بھی۔ اوّل الذکر کام کے لیے اس میں طبی مہارت اور جدید ترین علم ہونا چاہیے۔ اور موخر الذکر خدمت کے لیے اس میں بڑی انتظامی قابلیت ہونی چاہیے۔ اسی لیے فوجی ڈاکٹروں کو ان کی فنی تعلیم کے علاوہ میدان جنگ کی مخصوص ادویہ اور انتظامات کے متعلق ایک خاص قسم کی تعلیم دی جاتی ہے۔ کسی زمانے میں مشہور یونانی حکیم بقراط نے کہا تھا: "اگر تم ایک اچھے سرجن ہونا چاہتے ہو تو فوج میں داخل ہو جاؤ اور فوج کے ساتھ ساتھ رہو۔"

اس مخصوص تعلیم کے علاوہ فوجی ڈاکٹر کے لیے کچھ اور بھی معلومات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے مندرجہ ذیل امور سے پوری واقفیت ہونی چاہیے۔ اس کے مخصوص فوجی دستے کی نقل و حرکت اور حکمت مصافی اور صف آرائیوں کے رموز، پیدل سپاہ اور "آرٹیلری" (توپ خانوں) کی تنظیم، مسلح موٹروں اور ٹینکوں اور مشین گنوں والے دستوں کے متعین ہونے کے مقامات، بیماری کے اثرات، کیمیائی جنگ یعنی زہریلی گیسوں وغیرہ کے حملوں کے اثرات، جنگ کے نقشوں کا مطالعہ اور ان کو اچھی طرح سمجھنے کی صلاحیت، دریا کو عبور کرنے کی جگہیں اور ذرائع، مقامی نشیب و فراز، جغرافیائی حالات، سڑکوں اور راستوں کے حالات، موٹر ٹرانسپورٹ، "شب رانی" یعنی رات کے وقت موٹر چلانے کی مشق، "صحرا رانی" یعنی ریگستان میں موٹر چلانے کی مہارت، ایسی جگہوں کا انتخاب جہاں سپاہیوں کے زخمی ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ مریضوں کے متعلق روزانہ رپورٹیں کرنی، تمام سامانوں کا صحیح استعمال، اموات کی حالت میں کیا کرنا چاہیے، اور ابتدائی امداد وغیرہ کے تمام طریقے۔

تعلیم گاہ اور طبی کمیٹیاں

امریکہ کے فوجی ڈاکٹروں کو محاذ جنگ کے کاموں کی تعلیم دینے کا مرکزی ادارہ کارلائل بارکس، پنسلوانیہ میں ہے، جہاں جنگ کے زمانے میں ہر دو ہفتوں میں پانچ سو میڈیکل افسروں کو تعلیم دے کر پورا فوجی ڈاکٹر بنا دیا جاتا ہے۔ یہ بارکس برطانی لوگوں نے سنہ ۱۷۵۷ء میں فرانسیسی اور ہندستانی لڑائیوں کے زمانے میں بنوائی تھیں اور انقلاب کے زمانے میں استعمال کی گئی تھیں۔ اس کے بعد سنہ ۱۸۷۹ء سے سنہ ۱۹۱۸ء تک ان میں ایک مشہور اسکول تھا جس میں

سُرخ ہندستانیوں کو تعلیم دی جاتی تھی۔ سنہ ۱۹۲۰ میں اسے طبی افسروں کے لیے ایک مکمل فوجی تعلیم کا اسکول بنا دیا گیا۔ جوں ہی برّی اور بحری فوجوں کے ڈاکٹروں کی تعلیم و تربیت مکمل ہو جاتی ہے، ان کو وہ تمام بہترین طبی آلات دیدیے جاتے ہیں جو سائنس نے اب تک دنیا میں پیش کیے ہیں۔

امریکا میں مشہور ماہرین سائنس اور طبی محققین اور "نیشنل ریسرچ کونسل" کی پچاس کمیٹیاں اور ضمنی کمیٹیاں ہیں جن کے پاس برّی اور بحری فوجوں کے سرجن جنرل اپنی تمام مشکلات اور حل طلب مسائل پیش کرتے ہیں اور اپنے کاموں کے متعلق مشورہ لیتے ہیں۔ جوں ہی ان کے سوالات کا جواب مل جاتا ہے، اس سے میدان جنگ کے ہزاروں ڈاکٹروں کو اور ساری دنیا کے اتحادی فوجی ہسپتالوں کو فوراً آگاہ کر دیا جاتا ہے۔ ہر وقت سینکڑوں تحقیقاتی مسائل جن کا تعلق فوجی طب سے ہوتا ہے ان کمیٹیوں اور یونیورسٹیوں اور طبّی اسکولوں کے سامنے موجود رہتے ہیں اور ریسرچ کا کام جاری رہتا ہے۔

واشنگٹن کی بڑی طبّی تجربہ گاہ اور کتب خانہ

میدان جنگ کے اور فوجی ہسپتالوں کے ڈاکٹروں کو تازہ ترین معلومات، فلم اور ریڈیو کے ذریعہ بھی بہم پہنچائی جاتی ہیں اور جب استدعا کی جاتی ہے تو طبی معلومات کی خرد بینی فلمیں بھی "آرمی میڈیکل لائبریری" (جو ہمدرد صحت کی باقاعدہ خریدار ہے) سے دور دراز کے ڈاکٹروں کے پاس بذریعہ ہوائی جہاز بھیج دی جاتی ہیں۔ صرف چند گھنٹوں کے اندر جدید ترین مرضیاتی اور معالجاتی معلومات واشنگٹن کے "آرمی میڈیکل میوزیم" سے بذریعہ ریڈیو تمام فوجی ہسپتالوں کو بھیج دی جاتی ہیں۔ یہی ادارہ فوج کی مرکزی مرضیاتی تجربہ گاہ (لیبوریٹری) ہے۔

واشنگٹن میں فوج کے لیے دنیا کا ایک عظیم ترین طبی کتب خانہ موجود ہے۔ اس کے علاوہ کانگریس (امریکن پارلیمنٹ) کے کتب خانے میں بھی بہت سی نادر طبی تصنیفات موجود ہیں، اور قومی "بحری میڈیکل سنٹر" اور میری لینڈ کی پبلک ہیلتھ سروس کے پاس بھی طبی کتابوں کا ایک بیش بہا ذخیرہ ہے (کانگریس لائبریری واشنگٹن رسالہ ہمدرد صحت کی خریدار ہے)۔

دنیا کی پہلی جنگ عظیم میں متعدد کمزور اور مسلول ڈاکٹروں کو بھی فوج میں شامل کر لیا گیا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایسے ڈاکٹر محنت شاقہ برداشت نہ کر سکے اور خود ہی مریض ہو کر حکومت پر ایک بار بن گئے۔ اسی لیے دوسری جنگ عظیم میں طبی اسٹاف کے انتخاب میں پوری سختی برتی گئی اور ہر شخص کا سینہ اور تمام اندرونی اعضا "ایکس ریز" کے ذریعہ جانچے گئے۔

جنگ کے دو اہم طبی مسائل جن کا برّی اور بحری طبی دستوں کو مقابلہ کرنا پڑتا ہے یہ ہیں:-

(۱) جنسی اور تناسلی امراض

(۲) دماغی اور اعصابی امراض ——— اس مضمون میں ان کی پوری تفصیلات بیان کرنے کی گنجائش نہیں ہے۔

اعصابی خرابیاں

ٹائی فائڈ اور زرد بخار کی طرح جنسی امراض سے بھی لوگوں میں کسی ٹیکہ یا دوسرے خارجی ذریعہ سے "تحفظ" نہیں پیدا کیا جا سکتا۔ چونکہ یہ طبی مسئلہ کے علاوہ ایک اخلاقی اور سماجی مسئلہ بھی ہے اس لیے فوجی ادارے پبلک ہیلتھ سروس اور دوسرے مقامی اداروں سے مل جل کر اس سلسلے میں کام کرتے ہیں۔ لیکن اس میں شک نہیں کہ پہلی جنگ عظیم کی بہ نسبت دوسری جنگ عظیم میں ایسے امراض کی شرح کم رہی اور سپاہیوں کی زیادہ تعداد ان امراض خبیثہ میں مبتلا نہ ہوئی۔

جو لوگ دماغی اور اعصابی خرابیوں میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو فوج میں بھرتی نہیں کیا جاتا، اور جن سپاہیوں میں یہ خرابیاں دوران جنگ میں پیدا ہوتی ہیں اور ناقابل علاج ہو جاتی ہیں ان کو وطن واپس کر دیا جاتا ہے۔ فوج میں ایسی بیماریوں کی شرح بھی شہری آبادیوں کے لگ بھگ ہے صرف ایک فرق یہ ہے کہ فوج کے سخت ضابطہ اور نگرانی کے باعث دماغی یا اعصابی خلل چھپایا نہیں جا سکتا۔

دماغی طب اور دماغی امراض کا علاج (Psychiatry) "مہارت خصوصی" کی حیثیت سے نسبتاً ایک جدید چیز ہے۔ اس میدان میں معالجاتی پیشہ کرنے والوں کی تعداد بھی نسبتاً کم ہے اس لیے ضرورت ہے کہ مزید اطبا اس شعبۂ طب کو اپنائیں۔ اب تک تیزی کے ساتھ یہ معلوم

(باقی صد ۲۳ کے نیچے)

طریقۂ علاج "مستند" تھا مگر بادشاہ مرگیا!

از ڈاکٹر ایچ۔ ڈبلو۔ ہیگارڈ۔ ایم۔ ڈی، پروفیسر عضویات، ییل۔ یونی ورسٹی۔ امریکا

۲ر فروری سنہ ۱۶۸۵ء کی صبح تھی۔ انگلستان کا بادشاہ چارلس دوم ابھی اپنی خوابگاہ سے برآمد نہیں ہوا تھا وہ بیدار ہوچکا تھا اور روزمرہ کے دستور کے مطابق شاہی حجام اس کا خط بنا رہا تھا۔ یکایک اس پر شدید تشنج کا حملہ ہوا جس سے وہ بے ہوش ہوگیا۔ پھر اس مرض کے دوران میں صرف ایک دو مرتبہ اسے ہوش آیا اور قدرے افاقہ ہوا۔ مگر چند روز کے بعد وہ مرگیا۔

آج کل کا طبی ماہر یہ خیال کرسکتا ہے کہ بادشاہ "سرادِ شریان" کے مرض میں مبتلا ہوا ہوگا جو دفعتاً فالج گرنے کا باعث ہوتا ہے، یعنی خون کے کسی تیرتے ہوئے منجمد ٹکڑے یا لوتھڑے نے کسی شریان کو مسدود کردیا ہوگا اور اس کے دماغ کے کسی حصے کو خون سے محروم کردیا ہوگا یا اگر یہ نہیں تو اس کے مریض گردے پر بیماری کا کوئی سخت دورہ پڑا ہوگا۔

مگر دیکھیے کہ اس زمانے کے برطانی ڈاکٹروں نے کیا سمجھا اور کیا کیا؟ علاج کا پہلا قدم یہ تھا کہ بادشاہ کے بازو سے تقریباً نصف پونڈ کی مقدار میں خون نکالا گیا۔ اس کے شانے کو کاٹ کر اس میں سینگی لگائی گئی اور آٹھ اونس مزید خون اس طریقہ سے نکالا گیا! اس قاتلانہ حملہ کے بعد دوائی علاج شروع ہوا۔ پہلے اسے قے آور دوا دی گئی۔ پھر دو تیز مسہل دیے گئے اور اس کے بعد حقنہ دیا گیا جس میں مندرجہ ذیل دوائیں شامل تھیں (۱) سرمہ (۲) چند کڑوی بوٹیاں، پہاڑی نمک (۴) "میلو" کی پتیاں (۵) گل بنفشہ (۶) بیخ چقندر (۷) گل بابونہ۔ (۸) تخم سویا (۹) السی (۱۰) دارچینی (۱۱) الائچی (۱۲) ایلوا۔

بارہ اجزا پر مشتمل یہ حقنہ دو گھنٹے بعد پھر دُہرایا گیا۔

اس کے بعد پھر ایک تیز جلاب دیا گیا۔ اس کے علاوہ بادشاہ کا سر مونڈا گیا اور کھوپڑی کو داغ کر اس پر ایک بڑا آبلہ پیدا کیا گیا۔ "ہیلی بور" کی جڑ کو سفوف کرکے ناس کے طور پر چھینک لانے کے لیے ناک میں ڈالا گیا اور پھر گل گاؤزباں کا سفوف کھلایا گیا تاکہ بادشاہ کا "دماغ سیدھا ہوجائے"۔ ان چیزوں کے علاوہ سفید شراب، جوہرِ افسنتین اور سولف بھی دی گئی اور گوکھرو کے تیل اور پودینہ اور اسپند اور انجلیکا جوہر بھی۔

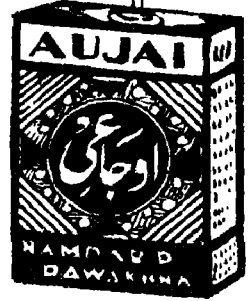
بیرونی علاج کے لیے تارکول اور کبوتر کی بیٹ کا مرکب ضماد کے طور پر بادشاہ کے پیروں پر باندھا گیا اور ساتھ اخراج خون اور جلاب کا عمل جاری رکھا گیا پھر دواؤں میں خربزے کے بیج، شیرخشت، پھٹکری اور محلول موتیوں کا اضافہ کیا گیا۔ پھر جنطیانہ، جائفل سنکونا اور لونگ کی بھی نوبت آئی۔

بادشاہ کے مرض میں کوئی افاقہ نہیں ہوا بلکہ حالت اور بھی بدتر ہوگئی۔ اس لیے ہنگامی علاج کے طور پر فوراً انسانی کھوپڑی کے جوہر کے چالیس قطرے پلا دیے گئے تاکہ تشنج میں کمی واقع ہو۔ اس سے بھی کچھ فائدہ نہ ہوا تو "ریلے کا تریاق" دیا گیا جس میں بے شمار اقسام کی بوٹیاں اور حیوانی اجزا شامل تھے۔ آخری علاج کے طور پر سنگ "بیزوار" کا تجربہ کیا گیا۔

اس کے بعد بادشاہ کے بارہ ڈاکٹروں میں سے ایک ڈاکٹر اسکاربرگ نے یہ تحریر قلم بند کی۔ "افسوس کی بات ہے کہ ایک پریشان کن اور سخت و شدید رات گزارنے کے بعد ملک معظم کی طاقتیں ختم ہوتی ہوئی معلوم ہوئیں۔ اور طبیبوں کی پوری

بقیہ صفحہ ۲۲:- کر لینے کا ذریعہ ہمارے ہاتھ نہیں آیا کہ کوئی سپاہی عصبی یا دماغی خلل میں مبتلا ہونے والا ہے پہلی جنگ میں بھی اس سلسلے میں کچھ ترقی کی گئی تھی۔ دوسری جنگ عظیم میں بھی تحقیقات جاری رکھی گئی۔

طریقۂ علاج مستند تھا مگر بادشاہ مرگیا!

جماعت مایوس ہوگئی۔ تاہم اس خیال سے کہ کوئی دقیقہ اٹھا نہ رکھا جائے اور اطبا اپنے فرض کی ادائیگی میں ناکامیاب نہ دکھائی دیں، انھوں نے ایک نیا نسخہ بنا کر سب سے زیادہ موثر اور مقوی قلب دوا کھی سے ڈالی "یہ نسخہ بھی ملاحظہ فرمایئے جو اس "معالجات بے اعتدالی" کا خلاصہ اور آخری شاہ کار تھا۔ یہ ایک مرکب تھا "ریلے کا تریاق" اور نوشادر اور چند بوٹیاں اور موتیوں کا جوہر جو مرتے ہوئے بادشاہ کے حلق میں زبردستی اُتار دیا گیا

جوڑوں کا درد

جوڑوں کا درد بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ یہ خون میں زہریلے مادّوں مثلاً یورک ایسڈ کے جمع ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ گٹھیا اور نقرس بھی اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ اجیرن ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے

ہم پورے اطمینان کے ساتھ کہتے ہیں کہ جوڑوں کا درد، گٹھیا اور نقرس اور خون میں یورک ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے "**اوجاعی**" ایک بہترین دوا ہے۔ صرف چوبیس (۲۴) گھنٹے ہی میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے

اوجاعی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض بڑھنے نہ پائے۔ قیمت ایک شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ؍)

ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز، دہلی

اپنی آمدنی بڑھایئے

اخبار "روپیہ" کے ذریعے میں آپ کے دماغ میں پچاس ہزار موم بتی کی طاقت کا قمقمہ لگا دوں گا۔ "روپیہ" ہر پیشے اور ہر تجارت میں موجودہ حالت سے ترقی کرنے کے امریکی طریقے بتاتا ہے۔ آج "روپیہ" اخبار میں میری کتابوں کے مضمون "کورس سوچنے کا سائنس" "سائنٹفک گفتگو روپیہ ہے" "ترقی کی دوسری سیڑھی" اور "مفلس کروڑپتی" شائع ہو رہے ہیں۔ میرے مضامین کی شمس العلما حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب، ڈاکٹر عبدالحق صاحب سکریٹری انجمن ترقی اردو اور بے شمار خواتین اور صاحبان نے پرجوش تعریف فرمائی ہے۔ سالانہ قیمت دس روپے۔ ایک روپیہ بذریعہ منی آرڈر موصول ہونے پر چار نمونوں کے پرچے اس شرط پر بھیج دوں گا کہ اگر ناپسند ہو تو چوتھا پرچہ پہنچتے ہی اطلاع دیجیے۔ ورنہ پانچواں پرچہ سالانہ قیمت دس روپے کا وی۔ پی کر دوں گا مفت ہرگز نہیں بھیج سکتا۔ ابھی منگایئے

ایس۔ اے خالق، اڈیٹر اخبار "روپیہ" چاوری بازار، دہلی

آپ بیتی!

(از کوراسی - کاربٹ)

ان نام نہاد قابل ڈاکٹروں کا بغیر سوچے سمجھے بلا امتیاز "تھائی رائڈ ایکسٹریکٹ" تجویز کرنے کا موجودہ خبط دیکھیے کب تک غریب اور انجان مریضوں کو مبتلائے مصیبت رکھتا ہے؟ اس لیے کہ ماہرین فن کی نگرانی میں مریض کی حالت کا صحیح صحیح اندازہ لگ جانے اور ضروری طبی امتحانات کے ذریعے اس کا صحیح موقع استعمال معلوم ہو جانے کے بعد جہاں تھائی رائڈ ایکسٹریکٹ، زندگیوں کو بچا سکتا ہے، وہاں اس کا غلط اور بلا امتیاز استعمال زندگیوں کو تباہ بھی کر سکتا ہے چنانچہ جس وقت میں اپنے دو نوجوان دوستوں مارگرا اور بل کی رومانی شادی کا تصور کرتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ کس طرح ڈاکٹروں کے اس "تھائی رائڈ خبط" نے ان کی زندگیوں کو تباہی کے گڑھے تک پہنچا دیا تھا تو میرے جسم کا رواں رواں کانپ اٹھتا ہے۔

اس اجمال کی تفصیل یہ ہے کہ مارگرا اور بل کی شادی عین عالم شباب میں ہوئی۔ مارگرا کی عمر اس وقت کوئی انیس کی ہو گی اور بل کی زیادہ سے زیادہ بیس سال کی۔ ان دونوں کی محبت و خوشی کا میں کیا حال لکھوں! اگر میں یہ کہوں کہ ان پر خوشی اور مسرت کا ہذیانی دورہ پڑا ہوا تھا تو واقعہ یہ ہے کہ ان الفاظ سے بھی میں ان کے گہرے جذبات اور باہمی تعلق کا نقشہ نہیں کھینچ سکتی۔ غرض کہ وہ مجسمۂ محبت بنے ہوئے تھے۔ ساتھ تیرتے، ساتھ کھیلتے، ساتھ کشتی چلاتے ساتھ چہل قدمی کو جاتے۔ گویا یہ دو چھوٹے بچے تھے جو دنیا کی ہر چیز میں مشترک طور پر دل چسپی لیتے تھے اور کبھی نہ تھکتے تھے۔ ان کا غذائی مذاق بھی یکساں تھا۔ دونوں سادہ اور قدرتی غذاؤں کو زیادہ پسند کرتے تھے —— تازہ پھل، سبزیاں، پنیر اور دودھ —— مرغن اور میدے کی پکی ہوئی چیزیں جو ہضم، چہرے کے رنگ اور عصبی نظام کو تباہ کرنے والی ہیں، ان کے تو وہ پاس بھی نہیں پھٹکتے تھے۔

شادی کے ایک سال بعد ان کے ہاں بچہ ہوا تو ان کی خوشی کی انتہا نہ رہی۔ وہ نہایت تن درست و خوب صورت بچہ تھا اور مارگرا خود اپنا دودھ اسے پلاتی تھی کہ اصل میں یہی بچے کی اصل غذا ہے۔

ولیم کی پیدائش کے تین ماہ بعد تک مارگرا نہایت تن درست اور خوش و خرم تھی۔ وہ یہ بھی نہ جانتی تھی کہ دکھ اور تکلیف ہے کس چیز کا نام۔ وضع حمل کے تین ماہ بعد حسب معمول وہ اپنے ڈاکٹر کے ہاں طبی امتحان کے لیے گئی۔ خیر کوئی بات نہیں۔ دکھا بھلا کر لوٹ آئی۔ مگر خدا جانے کیا ہوا کہ اس کے فوراً بعد سے ہی وہ کچھ بدلنے لگی، اس کے گلاب سے رخسار اور خوب صورت اور تن درست جسم گویا گھلنے لگا۔ وہ اب ذرا ذرا سی بات پر گھبرانے لگی اور چڑچڑی ہو گئی۔ بچے کی معمولی دیکھ بھال اس کے لیے ایک بار گراں ہو گئی، اس کا پیٹ خراب ہو گیا اور ان سب پر مستزاد یہ کہ وہ اپنے بچے کو دودھ پلانے سے بھی معذور ہو گئی چنانچہ بچے کا دودھ چھڑا دیا گیا۔ ڈاکٹروں نے بچے کو کچھ ایسی غذا پر ڈالا جس میں شکر کی مقدار زیادہ تھی۔ بچہ بھی زرد اور ضرورت سے زیادہ موٹا ہو گیا جو تندرستی کے بجائے بیماری کی علامت تھی۔

مارگرا کی صحت جب خراب ہوئی تو اس کی تفریحوں اور دل چسپیوں میں بھی فرق آ گیا جن سے وہ اور اس کا خاوند دونوں مشترک طور پر لطف اندوز ہوتے تھے۔ نہ وہ اب ٹینس کھیل سکتی تھی اور نہ دریاؤں اور تالابوں میں تیر سکتی تھی۔ پیدل ہوا خوری اسے بری طرح تھکا مارتی تھی۔ اپنے اس حال زار کی وجہ سے وہ اس قدر اداس و غمگین رہتی تھی کہ معمولی معمولی سی بات پر رو دیتی تھی۔ چنانچہ اس کا یہ حال دیکھنے کے بعد جب میں نے یہ سنا کہ مارگرا اور بل طلاق کے مسئلے پر سوچ رہے ہیں تو مجھے کچھ زیادہ تعجب نہ ہوا۔ لیکن پرانے رفیق اور دوست ہونے کی حیثیت سے اسے میں نے اپنا فرض سمجھا کہ اگر میں اس حسرت ناک انجام کو روک سکتی ہوں تو ضرور روکوں اور ان کی مدد کروں۔ مجھے یہ تو معلوم ہی تھا کہ ان دونوں کی طبیعتوں میں اختلاف اب بھی کچھ نہیں تھا۔ مجھے تو اس کا بھی یقین نہیں آتا تھا کہ اتنی گہری محبت جو ان دونوں میں تھی وہ اب مر چکی ہے۔ اصل وجہ مارگرا کی علالت

تھی جس کی وجہ سے وہ تنگ آکر چاہتی تھی کہ اپنے شوہر کو آزاد کر دے۔

ان ارادوں کے ساتھ ایک روز میں ان کے مکان پر گئی کہ ذرا دیکھوں تو سہی کہ اب کیا حال ہے۔ مجھے دیکھ کر بڑا افسوس ہوا وہ مکان جو کبھی نہایت صاف ستھرا رہتا تھا، اندر سے باہر تک ناصاف اور غلیظ پڑا تھا۔ جب میں وہاں پہنچی تو مارگرا کوچ پر لیٹی ہوئی تھی۔ اس وقت شام کے تین بجے تھے اور ایک پھوہڑ سی ملازمہ جس کے سپرد گھر کی دیکھ بھال بھی تھی اور چھوٹے ولیم کی خبر گیری کرنا بھی، ادھر ادھر خدا جانے کیا کرتی پھر رہی تھی۔ مکان ناصاف حالت میں پڑا تھا اور بدر وہ ننھا ولیم میلا کچیلا مٹی میں اس طرح کھیل رہا تھا جیسے کوئی بے وارث بچہ ہو۔ مارگرا کا جسم گھل چکا تھا، اس کی جلد جس میں کبھی تن درستی کی چمک دمک تھی اب پھیکی اور سیاہی مائل ہو گئی تھی۔ اس کے بال جو کبھی چمک دار اور ریشم کی طرح نظر آتے تھے اب خشک تودوں کی طرح لٹکے ہوئے تھے۔

جس وقت میں نے پہلی مرتبہ طلاق کے معاملے کو چھیڑا تو اس نے بالکل بھی برا نہ مانا، بلکہ ایسا محسوس ہوا جیسے کوئی اطمینان کا سانس لیتا ہے۔ بہت سمجھ کر اس نے کہا: "اس حالت میں مناسب نہیں معلوم ہوتا کہ میں بل کو زبردستی شادی کے عہد پر قائم رکھوں۔ میں بہت تھک چکی ہوں، اور ہر وقت چڑچڑی رہتی ہوں ——— اور اب میں یہ بھی جانتی ہوں کہ وہ مجھ سے ویسی محبت نہیں کرتا جیسی پہلے کرتا تھا مگر کیا کروں کہ میں تو اس سے اب بھی محبت کرتی ہوں اور یہی وجہ ہے کہ میں اس کی مرضی کے خلاف زبردستی روکنا نہیں چاہتی۔"

"کیا بل نے کبھی تم سے کہا ہے کہ وہ تم سے محبت نہیں کرتا؟" میں نے دریافت کیا۔

"نہیں ایسا تو کبھی نہیں کہا۔" اس نے اقرار کرتے ہوئے کہا۔ "لیکن سوچو تو وہ ایسا کرتا بھی کیوں۔ وہ طبعاً مہربان ہے اور میرے معاملے میں بڑے صبر و برداشت سے کام لیتا ہے پھر بھی میں سوچتی ہوں کہ بل جیسے تن درست نوجوان کے لیے یہ کیا زندگی ہے۔" یہاں پہنچ کر وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی مگر اسی حالت میں سلسلۂ کلام بھی جاری رکھا۔ "اسے صحیح قسم کی بیوی کی ضرورت ہے مجھ جیسی غریب اور لاچار و بیمار کی نہیں ...."

اس کی آواز اب بہت دھیمی پڑ چکی تھی۔ "بل کو بچوں سے بڑی محبت ہے، اور میرے معاملے میں تو ڈاکٹر یہ حکم لگا چکا ہے کہ اب کوئی بچہ نہیں ہوگا۔"

پھر میں نے کرید کر پوچھا کہ "آخر یہ صورت حال تمھاری کب سے ہے، تم تو بڑی تن درست تھیں، مجھے بھی تو بتاؤ کہ یہ بیماری تمھیں ہوئی کس طرح؟" تو اس نے اول سے سارا قصہ بیان کیا۔

بالکل وہی نکلا جس کا مجھے شبہ تھا۔ اس کی تکلیف اسی روز سے شروع ہوئی تھی جس روز وہ وضع حمل کے تین ماہ بعد ڈاکٹر کو دکھانے گئی تھی۔ چنانچہ اس نے کہا: "اس روز ڈاکٹر نے مجھے ایک نسخہ لکھ دیا، وہ نسخہ میں آج تک نہایت پابندی کے ساتھ پی رہی ہوں، معلوم نہیں کیا ہو گیا کہ دن بدن کمزور ہوتی جا رہی ہوں۔ اب صورت یہ ہے کہ ہر ہفتہ ڈاکٹر کے ہاں جاتی ہوں، اور وہ ہر مرتبہ اس تجویز کردہ دوا کی قوت بڑھا دیتا ہے۔ مگر میں وہیں رہتی ہوں جہاں تھی، مجھے کوئی افاقہ نہیں ہوتا۔"

میں حیران تھی اور کسی طرح یہ بات میری سمجھ میں نہیں آتی تھی کہ آخر تن درست مارگرا کو دوا دی ہی کیوں گئی۔ آخر میں نے پوچھا کہ نسخہ میں دوا کیا تھی۔ کچھ تمھیں بھی معلوم ہے؟ اس نے کہا: "ہاں معلوم ہے۔ تھائی رائڈ ایکسٹریکٹ۔" یہ سننا تھا کہ میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی لیکن اب میری سمجھ میں آ گیا تھا کہ مارگرا کو ڈاکٹر نے تھائی رائڈ ایکسٹریکٹ کیوں دیا تھا۔ اس وجہ سے نہیں کہ وہ اس کا طبی امتحان کرنے کے بعد اس نتیجہ پر پہنچا تھا کہ اسے تھائی رائڈ کی ضرورت ہے۔ بلکہ محض اس نظریے کی بنا پر کہ وضع حمل سے فارغ ہونے کے بعد عورتوں کو ——— اس خیال کے مطابق ——— تھائی رائڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اسے بھی دے دیا گیا۔

میرا خون کھولنے لگا جب میں نے مارگرا سے سنا کہ اس کی قلب کی حرکت بہت تیز ہو گئی ہے، اتنی کہ اس کی وجہ سے وہ بس تھک جاتی ہے۔ اس غریب کو پتہ نہ تھا کہ اس کی موجودہ حالت ہی اس نسخے کی پیدا کردہ ہے۔ بچپن ہی سے مجھے قدرتی طریق پر زندگی گزارنے کی افادیت معلوم ہے اور میں بے موقع دواؤں کے استعمال سے سخت نفرت کرتی ہوں اور یہ معلوم کر کے کہ غریب مارگرا کی صحت، ازدواجی زندگی اور اس کے تمام تفریحی مشاغل محض "تھائی رائڈ

کے ہاتھوں خاک میں مل گئے، میرے غصے اور رنج کی انتہا نہ رہی۔ میں نے اپنی سابقہ دوستی اور تعلق کا حوالہ دیا اور بتایا کہ "میں جو کچھ مشورہ دوں گی سوچ سمجھ کر دوں گی اور تمھاری بھلائی کے لیے دوں گی۔" اس کے بعد میں نے صاف طور پر بتا دیا کہ "مارگرا تمھاری ساری تکلیفوں کی جڑ یہ دوا ہی جو تم ایک سال سے استعمال کر رہی ہو۔ اسے چھوڑ دو گی تو تم درست ہو جاؤ گی۔ تمھیں بل اور بچے دونوں کا خیال کرنا چاہیے۔ تم اس نسخے کا استعمال ترک دو۔" مارگرا میری پریشانی اور تعلق خاطر سے متاثر تو ضرور ہوئی۔ مگر اسے دوا چھوڑنے کے معاملے میں تامل ہوا جب میں نے اسے اور سمجھایا تو بالآخر وہ مان گئی اور عارضی طور پر امتحاناً اس نے تھائی رائڈ گولیوں کا استعمال ترک کرنے کا وعدہ کر لیا۔ اس نے سوچا کہ کوئی خاص فائدہ تو اس دوا سے اسے پہنچ نہیں رہا۔ تیز یہ کہ اس کی صحت، شادی اور خوشی پہلے ہی سے خاتمے کے قریب ہیں تو اس صورت میں وہ جو کچھ کھو چکی ہے اب اس سے زیادہ اور کیا کھوئے گی۔ چنانچہ ایک ہفتے کے لیے بطور تجربہ اس نے میرا مشورہ قبول کیا۔

میں جانتی تھی کہ محض تھائی رائڈ گولیوں کو چھوڑنے سے کچھ نہ ہوگا۔ غذا میں بھی تبدیلی کی ضرورت ہے۔ وہ دیکھ چکی تھی کہ مارگرا کی ملازمہ نہایت ردّی اور غلط قسم کی غذائیں پکا رہی تھی اور اسی کے سبب مارگرا اور بچہ دونوں قبض میں مبتلا تھے۔ اس لیے میں نے مارگرا سے کہا کہ وہ حسب سابق قدرتی غذاؤں پر آ جائے۔ میں نے بتایا کہ اسے بھی، بچے کو بھی اور اس کے شوہر بل کو بھی، پھلوں، بے چھنے آٹے کی روٹی، سبزیوں اور دودھ کی ضرورت ہے۔

"ہاں،" مارگرا نے کہا، "شاید تمھارا خیال صحیح ہے۔ مگر مشکل یہ ہے کہ ان چیزوں کو میری ملازمہ پسند نہیں کرتی۔ اگر میں اس غذائی پروگرام بدلنے کے متعلق ذرا بھی سوچوں جس کے مطابق آج کل ہمارے ہاں پکتا ہے تو غالباً میری ملازمہ اسی وقت مستعفی ہو کر چلی جائے گی۔"

"اگر جاتی ہے تو جانے دو۔" میں نے جواب دیا۔ "یہ یہاں کام ہی کیا کرتی ہے۔ مکان کو یہ گندہ رکھتی ہے۔ بچے کی دیکھ بھال یہ نہیں کرتی۔ کھانا یہ خراب پکاتی ہے تو پھر اسے یہ کس مطلب کی؟ تنخواہ بھی تم اسے اپنی حیثیت سے کچھ زیادہ ہی دے رہی ہو۔ اگر تم برا نہ مانو اور ناراض نہ ہو تو میرا مشورہ یہ ہے کہ گھر کی دیکھ بھال بھی تم خود ہی کرو اور بچے کی بھی۔"

یہ سنتے ہی مارگرا چونک پڑی، مگر ناراض نہیں ہوئی اور بطور احتجاج کہا، "مگر میں خود اس قابل کہاں ہوں؟"

"تم حقیقت میں بیمار نہیں ہو۔ یہ تو تمھاری وہ دوا ہے، خراب غذا ہے اور ورزش نہ کرنا ہے جس نے تمھیں بیمار ڈال رکھا ہے۔ ان تینوں چیزوں کو چھوڑ دو گی تو ٹھیک ہو جاؤ گی۔" میں نے نہایت سنجیدگی سے جواب دیا۔

میری سہیلی کی آنکھوں میں امید کی لہریں دوڑنے لگیں۔ ایک لفظ کہے بغیر اس نے تھائی رائڈ گولیوں کی شیشی ردّی کی ٹوکری میں ڈال دی اور دوسرے روز اس ملازمہ کو بھی رخصت کر دیا۔ اس اثنا میں میں نے بل سے بھی گفتگو کی اور اس سے کہا کہ وہ مارگرا سے ورزش کرائے۔

کتنی خوشی کے ساتھ اس نے تعاون کیا ہے! رفتہ رفتہ اس نے مارگرا کو جسمانی ورزش کے لیے آمادہ کر لیا۔ شروع میں اس نے جھکنے اور سیدھا ہونے کی ہلکی ہلکی ورزش کی۔ پھر اس کے ساتھ تھوڑی تھوڑی پیدل ہوا خوری بھی شروع کر دی۔ دو دن بعد شام کو کچھ منٹ کے لیے تیرنا شروع کر دیا۔ اس دوران میں دوا چھوڑے ہوئے ایک ہفتہ سے زیادہ وقفہ ہو چکا تھا۔ اب کچھ ایسا پروگرام بن گیا تھا اور طبیعت بھی روبہ اصلاح ہونے لگی تھی کہ دوا دوبارہ شروع کرنے کا خیال بھی نہیں آتا تھا۔ اس کا وزن بڑھنا شروع ہو گیا تھا اور زندگی میں ازسرنو دلچسپی کا احساس ہونے لگا تھا۔

میں اور ہمارے دوسرے پڑوسی گھر کے کام میں مارگرا کا ہاتھ بٹاتے رہے۔ لیکن جیسے ہی کہ مارگرا میں قوت آ گئی اسے ہماری مدد اور خدمات کی ضرورت نہ رہی اور ایک ماہ کی قلیل مدت میں اس نے گھر کی تمام ذمہ داریاں دوبارہ قبول کر لیں۔ اب وہ حسب سابق گھر کا سارا کام خود کرنے لگی تھی۔ گھر بھی صاف ستھرا رہنے لگا تھا اور بچے بھی۔ بچے کی غذا میں بھی اس نے تبدیلیاں کیں۔ شکر کا استعمال تقریباً بند کر دیا۔ دودھ اسے جب بھی دیتی پھیکا دیتی۔ تازہ پھلوں کا رس، سیب اور ایسی دوسری چیزیں جو اس کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہوں اس کی غذا میں شامل کر دی گئیں۔ اب بچہ بھی تیزی سے تن درستی کی جانب پیش

(باقی صفحہ ۲۹ پر)

ہماری غذائیں

(۴)

پھلوں، ترکاریوں خشک میووں اور اناجوں کی تاثیرات

از حکیم اقبال حسین صاحب ایم۔ اے، رکن ادارہ

لیموں!

خدا جھوٹ نہ بلائے تو لیموں کی تقریباً ساٹھ قسمیں ہوں گی جن میں بعض تو آپس میں اس قدر مماثل ہوتی ہیں کہ فرق کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مگر چونکہ ہم یہاں لیموں کی قسموں سے بحث کرنے نہیں چلے ہیں، بلکہ اس کی معالجاتی اور غذائی افادیت بتا رہے ہیں، اس لیے اگر اس کی سو ڈیڑھ سو قسمیں بھی ہوتیں تو دائرہ بحث سے خارج تھیں۔ بہر حال یہاں اتنا ضرور سمجھ لیجیے کہ ہم لیموں کی جس قسم سے بحث کر رہے ہیں اُسے عرف عام میں ہمارے ہاں نیمبو کہتے ہیں۔

لیموں کے رس میں حیاتین ج تو خیر بہت زیادہ پایا ہی جاتا ہے لیکن حیاتین ب کی بھی قابل لحاظ مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ لیموں کا رس یا افشردہ نہایت اعلیٰ درجہ کا مصفیٔ خون ہے۔ اور فساد خون، خارش اور سکروی[1] جیسے امراض میں غایت درجہ مفید ہے۔ اگر لیموں کا افشردہ یا سکنجبین ہمارے ملک میں کسی طرح چائے اور قہوے کی جگہ لے لیتی تو ہمارے ان ہزاروں خاندانوں کی صحت قابل رشک ہوتی جو آج چائے، قہوہ اور غلط تغذیہ کی بدولت روز بروز کمزور سے کمزور تر ہوتے جا رہے ہیں۔

دو لیموؤں کے رس میں ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈال کر اور اُسے حسب ذائقہ شہد سے میٹھا کر کے رات کو سوتے وقت پینا سخت سے سخت زکام میں اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ چیچک خسرہ اور ہر قسم کے بخار میں جس میں پیاس زیادہ لگتی ہے لیموں کے افشردہ کا استعمال نہایت نفع بخش ہے۔ اس کی مقدار خوراک چائے کے چار چمچوں سے لے کر چھ چمچوں تک سمجھنی چاہیے۔ لیموں کے رس کا اس طریق پر استعمال، پھیپھڑوں، معدے، آنتوں، رحم، گردے وغیرہ سے خون آنے میں بھی بہت مفید ہے۔

آدھے لیموں کا افشردہ پاؤ گلاس پانی میں ملا کر پینے سے سینے کی جلن کو بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ اور گٹھیا میں تو اس کا استعمال اس مرض کی بہت سی مخصوص دواؤں سے بڑھ کر فائدہ پہنچاتا ہے۔ پیچش میں جب کہ آؤں آ رہی ہو، لیموں کا نچوڑ بارہ اونس یومیہ کے حساب سے پینا بہت کامیاب نتائج کا حامل ہے۔

تلی بڑھ جانے کی حالت میں لیموں کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس صورت میں اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ دو لیموؤں کے چار نصف ٹکڑے کر لیے جائیں، انھیں نمک چھڑک کر تھوڑا سا گرم کر لیا جائے اور کئی روز تک برابر اسی تعداد میں چوسے جائیں۔ انشاء اللہ چند ہی روز میں تلی اپنی اصلی حالت پہ آ جائے گی۔

اس قسم کے مریضوں کو جن کے خون میں تیزابیت پیدا ہونے کی طرف زیادہ میلان پایا جاتا ہے، مثلاً گٹھیا، نقرس اعصابی درد، عرق النساء اور عصبی نوعیت کے درد کمر میں مبتلا رہنے والے مریضوں کو لیموں کے افشردہ کا آزادانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اکثر ڈاکٹر صاحبان ان حالتوں میں لیموں کے افشردہ کو استعمال کراتے ہوئے اس خیال سے ڈرتے ہیں کہ کہیں لیموں کے رس سے خون میں تیزابیت زیادہ نہ ہو جائے۔ لیکن ان کا یہ تصور کرنا فنی ناواقفیت کی بین دلیل ہے اور زبردست غلطی ہے۔ ہر چند یہ صحیح ہے کہ زبان پر لیموں کا رس تیزابیت کا احساس دیتا ہے، مگر واقعتاً اس کا

[1] یہ ایک مرض ہے جو فساد خون سے پیدا ہوتا ہے اس کی علامات یہ ہیں کہ مسوڑھے سوج جاتے ہیں جسم پر سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں درد رہتا ہے

غذائی اثر نظام جسمانی پر تیزابی ہونے کے بجائے قلوی ہے۔ نقرس اور گٹھیا کے علاج میں ایک لیموں کے افشردہ سے شروع کیا جائے اور بتدریج بڑھاتے بڑھاتے اسے یومیہ بارہ لیموؤں کے افشردہ تک پہنچا دیا جائے۔ پوٹاسیم کی فی صدی مقدار لیموں کے افشردہ میں سیب اور انگور دونوں کے رسوں سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس لیے اس کا استعمال کمزوری قلب کی حالت میں بھی نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

انگلستان کے ایک مشہور سائنس کے رسالے "لانسٹ" میں ملیریا کا حسب ذیل نسخہ دیکھنے میں آیا ہے جسے افادۂ عام کے خاطر درج ذیل کیا جاتا ہے۔

"ایک بڑا لیموں لیجیے اور اس کے پتلے پتلے متعدد ٹکڑے کر لیجیے۔ اور انھیں ایک مٹی کے برتن میں ڈیڑھ پاؤ پانی میں اتنی دیر جوش دیجیے کہ آدھا پانی رہ جائے۔ اُسے رات بھر کسی کھلی جگہ رکھ کر ٹھنڈا کیا جائے اور صبح کے وقت اس کا آب زلال استعمال کیا جائے۔ نہایت مفید ہے۔"

لیموں کے رس کا مقامی استعمال سوزش، جلن، زہریلے کیڑے مکوڑوں اور مچھروں کے کاٹے کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔ جلد اور سر پر ملنے سے خشکی دور ہوتی ہے اور جسم پر ایک قسم کی چمک اور رونق سی پیدا ہو جاتی ہے۔ درد کمر اور درد اعصاب میں لیموں کا متاثرہ مقامات پر ملنا درد میں سکون بخشتا ہے۔ چہرے کے داغ دھبے اور مہاسوں کے لیے بھی لیموں کے رس کا ملنا نہایت ہی کامیاب علاج ہے۔ اس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ رات کو سوتے وقت گرم پانی سے منھ دھونے کے بعد ملا جائے۔

بواسیر کا علاج بھی لیموں کے تازہ رس سے کیا جاتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک چھوٹی سرنج میں نصف لیموں کا صاف اور نتھرا ہوا رس اور اسی کے ہم وزن روغن زیتون بھر لیا جائے۔ (روغن زیتون نہ ہو تو ایک بڑا چمچہ بھر لیموں کا تازہ رس ہی کافی ہوگا۔) اور دو تین روز رات کے وقت متواتر مقعد میں داخل کر دیا جائے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو ایک ہفتہ برابر رات کو سوتے وقت یہی عمل کیا جائے۔ سرنج کی نوک کو تیل یا ویسلین لگا کر چکنا کر لیا جائے، تاکہ وہ چبھے نہیں۔ لیموں کا رس مسوں میں بالکل نہیں لگے گا (یعنی تکلیف نہ دے گا) بلکہ اس سے قرحے مندمل ہونے لگیں گے اور اجابت بھی باقاعدہ ہونے لگے گی۔ مسّے سکڑ کر اندر کی جانب ہو جائیں گے اور مرجھا کر جھڑ جائیں گے۔

پائیریا کے لیے لیموں کے پانی (ایک گلاس پانی میں دو یا تین لیموں کا تازہ افشردہ ڈال کر لیموں کا پانی بنا لیا جائے) سے دانتوں کو دن میں کئی مرتبہ صاف کرنا غایت درجہ مفید ہے۔ ان لوگوں کے لیے بھی لیموں کا پانی مفید ہے جنھیں پائیریا تو نہیں ہے مگر خون آتا ہے یا پائیریا ہونے کا امکان ہے۔ کچھ عرصہ متواتر استعمال سے ہلتے ہوئے دانت جم جاتے ہیں اور میل اور کثافت اُتر کر صاف شفاف دانت نکل آتے ہیں۔

ریڈی میلٹ نہایت دعوے کے ساتھ لکھتا ہے کہ

"آپ لیموں کے تازہ رس کو اپنے جوہر دکھانے کا موقع تو دیجیے، پھر دیکھیے کہ کتنی جلد آپ اس کے صافی ہونے کی صفات کے قائل ہو جائیں گے۔ تمام جسم میں ایک گونا احساس تازگی پیدا ہو جائے گا اس لیے کہ اس کے استعمال سے آپ کے خون میں صفائی ہونی شروع ہو جائے گی اور جیسے جیسے اعضائے جسمانی سے جمع شدہ زہریلے مادے خارج ہوں گے اسی مناسبت سے تمام نظام جسمانی میں زندگی کی لہر دوڑنے لگے گی۔ ایک بجلی کی سی چستی ہوگی جو سارے جسم میں سرایت کر جائے گی۔ دماغ

بقیہ صفحہ ۲۷: ...ندمی کر رہا تھا۔

کیا اس کے بعد مجھے یہ بتانے کی ضرورت ہے کہ مارگریٹ اور بل دوبارہ ایسی مسرت بھری زندگی گزار رہے ہیں جیسی کہ شروع شادی کے وقت؟ ان دونوں کا ساتھ مل کر ٹینس کھیلنا، باہم تیرنا اور گھنٹوں کھلی ہوا اور دھوپ میں بیٹھنا پھر اُسی طرح شروع ہو گیا۔ ولیم بھی اب تن درست تھا اور نہایت تیزی سے ترقی کر رہا تھا۔ گویا ایک خوشی کی فضا تھی جو سارے کنبہ پر چھا گئی تھی۔ خدا نے تغذائی زائد ضبط کے اثرات سے جس طرح ان تین بے قصور جانوں کو بچایا ہے اسی طرح سب کو بچائے۔ آمین۔ (فزیکل کلچر)

کھل جائے گا اور ہر عضو اپنی جگہ قوت محسوس کرے گا اس لیے کہ ان کے افعال میں رکاوٹ ڈالنے والے سمّی مادّے خارج ہو چکیں گے اور ان پر اب وہ بوجھ اور وزن نہ ہوگا جو لیموں کے استعمال سے قبل تھا گویا لوں سمجھنا چاہیے کہ لیموں کا تازہ رس سرسے لے کر پاؤں تک پوری جسمانی مشنیری کو اور ہال کر دیتا ہے حتیٰ کہ اس کے استعمال سے آنکھوں کی بینائی تک بہتر ہو جاتی ہے ——— صحت و مسرت سے بھرے ہوئے ہوں گے وہ خاندان جن کی روزمرّہ کی غذا میں لیموں ایک اہم جزو کی حیثیت رکھتا ہے اور جنھیں اس کی عادت ہو چکی ہے۔"

ہم میں سے بہت سوں کو خرابی ہضم کی شکایت رہتی ہے۔ حالاں کہ اس کا بہترین علاج ہے لیموں کا رس! کاش یہ لوگ جانتے! ——— ہم لوگوں کی آنتوں میں عام طور پر مختلف قسم کے کیڑے پائے جاتے ہیں۔ خاص طور پر بچوں کے پاخانے میں تو بہت نکلتے ہیں اور بڑی تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ لیموں کا رس اس شکایت کے لیے بھی اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ اصل میں آپ تو آپ ایک مانع عفونت قاتل جراثیم سمجھیے جو نہ صرف بواسیر کے زخموں اور پھوڑے پھنسیوں کو مندمل کرتا ہے بلکہ جراثیم کے ہلاک کرنے کی خصوصیت بھی اس میں اس قدر پائی جاتی ہے کہ اپنے سامنے آنتوں کے کیڑوں کو بھی نہیں ٹھیرنے دیتا۔ گٹھیا۔ دمہ، برنکائٹس، ذیابیطس۔ انفلوئنزا، نزلہ غرض تمام قسم کی التہابی کیفیات میں ایک اعلیٰ درجے کی دوا کا کام دیتا ہے۔ قلّت الدم (خون کی کمی) کے مریضوں کو نئی زندگی بخشتا ہے ——— اس کے بے حد و بے حساب فوائد کا اگر ہم لوگ واقعی طور پر احاطہ کر لیتے تو ہمارے گھروں میں شاید ہی کوئی بیمار و معذور دیکھنے میں آتا۔ بچے بھی اور بڑے بھی، سب ہی تن درست و توانا ہوتے اور دنیا کے کاروبار کو نہایت خندہ پیشانی اور بے ملال طریق پر چلاتے۔"

لیجیے کھانسی کا ایک بڑا اچھا اور مفید نسخہ جو بھی اسی لیموں کے رس سے بنتا ہے اسے بھی سمجھ لیجیے اور بوقت ضرورت اس سے کام لیجیے :—

ایک ڈونگا بھر پانی گرم کیجیے۔ اس میں ایک لیموں کا تازہ رس ڈال دیجیے (لیموں نہ ہونے کی صورت میں پیاز کا رس بھی ڈالا جا سکتا ہے)، اس کے بعد جتنا آپ نے پانی ڈالا ہے اس سے نصف شہد ملا دیا جائے اور اتنی دیر تک آگ پر پکایے کہ شہد اچھی طرح حل ہو جائے۔ یہ آپ کی کھانسی کی نہایت عمدہ و مفید دوا بن گئی۔ ایک بڑا چمچہ ایک ایک گھنٹے کے وقفے کے ساتھ استعمال کیجیے۔ اس سے گلے کی غشائے مخاطی میں مزید سوزش و التہاب پیدا نہ ہوگا۔ اس کے بعد قدرت خود بخود اپنا کام کر لے گی۔

"شخصیت کا اظہار بذریعہ اعداد"

از مسٹر شاہد الغفور۔ دہلی

چونکہ "شخصیت" بہت دور تک اثر انداز ہوتی ہے اس لیے اس کے مطالعہ اور اس کے متعلق تحقیقات نے ایک علم کی حیثیت اختیار کر لی ہے۔ ایک واحد شخصیت کس طرح عالمگیر اثرات پیدا کر سکتی ہے۔ اس کی جدید ترین مثال آپ ہٹلر کی شخصیت میں دیکھ سکتے ہیں جو ساری دنیا کو مبتلائے جنگ کرنے کا باعث ہوئی۔ یہ صرف ایک مثال ہے۔ ایسی بے شمار مثالیں پیش کی جاتی ہیں۔ شخصیت خواہ بڑی ہو یا چھوٹی اپنے اپنے دائرے میں اثر پیدا کیے بغیر نہیں رہتی اور ہر شخصیت کا ردِ عمل اکثر دوسری شخصیتوں پر ہوتا رہتا ہے۔

ڈیوک یونیورسٹی (امریکا) کے پروفیسر نفسیات ڈاکٹر رمنڈ بی کیٹل علم شخصیت، "شخصیات" کے ماہر ہیں اور بہت دنوں سے مطالعہ و مشاہدہ میں مصروف ہیں۔ انھوں نے کسی آدمی کی شخصیت کا حال ظاہر کرنے اور بتا دینے کے لیے ایک عجیب و غریب طریقہ ایجاد کیا ہے، جو سر بسر "اعداد" پر منحصر ہے یعنے صرف چند مختلف اور سادہ اعداد کو یکجا کر دینے سے کسی شخص کی شخصیت کا پورا خلاصہ جیسے اچھے اور برے اوصاف ظاہر ہو جاتے ہیں۔

یہ سسٹم کس طرح کام کرتا ہے اس کو سمجھنے کے لیے پہلے ایک ایسی دنیا کا تصور کر لیجیے جہاں ہر شخص اپنی شخصیت کا نمبر اسی طرح ظاہر کرے، جیسے ایک کھلاڑی کے بنیان یا قمیص پر اس کا نمبر پڑا ہوا ہوتا ہے۔ مثلاً آپ دیکھ رہے ہیں کہ ایک شخص کی پشت کی طرف اس کی قمیص پہ ۲۹۱۱۱ لکھا ہوا ہے اس سے آپ کو فوراً معلوم ہو جائے گا کہ "اعلیٰ دماغی قوت اس کے کردار کا ایک خاص جزو ہے۔ باقی کوئی نمایاں خوبی اس کی شخصیت میں موجود نہیں ہے"

اسی طرح اگر کسی شخص کا نمبر ۸۱۳۵۴ ہوگا تو اس سے ظاہر ہوگا کہ "محنتی ہے۔ ذہین نہیں ہے۔ مگر چال چلن اچھا ہے"۔ اگر دو لڑکیاں آپ کے پاس سے گزر جائیں گی اور ان میں ایک کا نمبر ۴۴۹۸۱ اور دوسری کا نمبر ۲۴۱۴۹ ہوگا تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ اول الذکر لڑکی "شکی مزاج کی ہے، اور لوگوں سے دور رہنا چاہتی ہے اور موخر الذکر لڑکی ملنسار اور مخلص ہے۔"

اگرچہ اس امر کا امکان بالکل نہیں ہے کہ کوئی شخص بھی اپنے نمبروں کو علانیہ اپنے جسم پر لیے پھرے گا لیکن یہ ضرور ہے کہ ان نمبروں سے بہت سے فائدے حاصل کیے جا سکیں گے۔ مثلاً مخصوص ملازمتوں کے لیے قابلیت کی جانچ یا خود اپنے لیے پیشے کا فیصلہ وغیرہ۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر کیٹل کہتے ہیں کہ "زمانہ مستقبل میں ماہرین نفسیات سے بھی طبیبوں کی طرح کام لیا جائے گا اور ان سے مطالبہ کیا جائے گا کہ وہ اعلیٰ سیاسی ملازمتوں کے لیے اُمیدواروں کی شخصیت اور کردار کی تشخیص کریں۔"

پروفیسر کیٹل کو اپنے ایجاد سسٹم کی آخری منزل تک پہنچنے اور اس کو سیدھے سادے اعداد پر مبنی کرنے سے پہلے بہت کچھ تحقیقاتی کام کرنے پڑے ہیں۔ انھوں نے اپنا ریسرچ اس طرح شروع کیا کہ انگریزی ڈکشنری میں سے وہ تمام الفاظ نکالے جن کا تعلق شخصی اوصاف سے ہے۔ ان کی تعداد تقریباً [illegible] ہے لیکن چونکہ ان میں بہت سے الفاظ ہم معنی ہیں اس لیے انھوں نے ایسے الفاظ کو چھانٹ چھانٹ کر ان کی تعداد کو کم کر دیا اور بالآخر ۱۷۱ نمبر کو آخری قرار دیا۔

اس کے بعد دوسرا قدم یہ تھا کہ شخصیت کے ان ۱۷۱ اوصاف کی کسوٹی پر ہزاروں آدمی جانچے گئے۔ اس سے یہ معلوم ہوا کہ انسانوں میں چند کرداری صفتیں ایسی ہوتی ہیں جو ایک دوسرے کے ساتھ پائی جاتی ہیں، یعنے تقریباً لازم و ملزوم ہوتی ہیں۔ اس طریقہ سے فہرست اوصاف میں تعداد کی مزید کمی ممکن ہو گئی۔ اور اسی طرح اعداد کو گھٹاتے گھٹاتے ڈاکٹر کیٹل اس نتیجہ پر پہنچے کہ آخری "اعدادی تجزیہ" کے صرف ۱۲ ایسے بنیادی عناصر باقی رہ جاتے ہیں جن سے کسی کی "شخصیت" کا خاکہ تیار کر لیا جا سکتا ہے۔

ان عناصر کی دریافت، جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں، ایک طرح کا تفتیشی کام تھا، بالکل اسی طرح جیسے

کھولتی جو ادراک ایک سراغ سے دوسرے تیسرے اور چوتھے سراغوں کا سلسلہ قائم کرتی چلی جاتی ہے۔ ڈاکٹر کیٹل نے جن لوگوں کو زیر معائنہ رکھا ان میں یہ دیکھا کہ بعض کرداری خصوصیتیں جو بظاہر ایک دوسرے سے غیر متعلق دکھائی دیتی ہیں، دوران تفتیش میں ایک ہی ساتھ اُبھر اُبھر کر اپنی چھپی ہوئی ہستی کا پتہ دینے لگتی ہیں اور آپس میں ایک یقینی رشتہ ثابت کرتی ہیں۔ مثلاً ڈاکٹر کیٹل نے ایک شخصی کردار کا پتہ لگایا اور اس کا نام "پیرانائڈ" (Paranoid) رکھ دیا اس لیے کہ انھوں نے دیکھا کہ جو شخص زیادہ شکی طبیعت کا ہوتا ہے اس کے مزاج میں بالعموم سنگدلانہ رجحانات، اور خفگی اور طعن وتشنیع اور خیالات میں سختی اور بے لچک ہونے کے عناصر پائے جاتے ہیں۔ بعض دوسرے عناصر جو ایک خاص پوشیدہ "نمونہ" پیش کرتے ہیں اور اس نمونے سے شخصیت کے باقی حصے معلوم کیے جاسکتے ہیں یہ ہیں۔ عام دماغی صلاحیت جس کے لیے ڈاکٹر کیٹل نے انگریزی حرف "جی" کو بطور علامت رکھا ہے۔ کردار کی مضبوطی (ڈبلے)، غیر معمولی ذہانت (سی)، خوش مزاجی (ڈی)، عصبی اختلال (ایف)، مزاج کی سختی (پی) اور دو مزید عناصر جو جنون کی بعض حالتوں میں پائے جاتے ہیں۔

ان کا نظریہ ہے کہ ہر شخص میں بعض عناصر کی مختلف مقداریں پائی جاتی ہیں اور جو شخص کسی خاص عنصر کی سب سے زیادہ مقدار کا مالک ہوتا ہے اس کو "نمونہ" یا "مثل" قرار دیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ہم جس شخص کو "خوش مزاج" کہیں گے اس کے کردار میں یہ چیزیں بھی ہوں گی۔ نرم طبعی، دل کی گرم جوشی، جذبات کی کثرت اخلاق میں بے تکلفی اور صلح وآشتی کے لیے فوراً تیار ہو جانا۔

اس لیے ہر شخص کے لیے ایک "کسری فارمولا" تیار کیا جاسکتا ہے جس سے معلوم ہوگا کہ اس کی شخصیت میں مختلف عناصر کی مقدار کتنی ہے مثلاً 5W - 8G - 4F - 1P - 2G سے بظاہر ہوگا کہ ایک شخص کا چال چلن اوسط درجے کا ہے، وہ بہت زیادہ ذہین ہے کبھی کبھی معمولی خلل اعصاب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ شک وشبہ اس کے مزاج میں موجود نہیں ہے لیکن بہت تیز یا زود آشنا نہیں ہے۔

ڈاکٹر کیٹل اپنے نظریات کو پیش کرنے کے بعد یہ کہتے ہیں کہ "آپ دنیا کے خواہ کسی مسئلے کو دیکھیں وہ بالآخر شخصیت ہی کا مسئلہ ثابت ہوگا۔ خواہ آپ جنگ کے اسباب معلوم کرنا چاہتے ہوں یا تعلیم کی ترقی کے خواہاں ہوں یا بے روزگاری کا مقابلہ کرنا چاہتے ہوں، بہرحال اس کا حل اسی امر پر موقوف ہوگا کہ شخصیتوں کے سمجھنے کی کوشش کی جائے۔" ظاہر ہے کہ ڈاکٹر کیٹل کے اس خیال سے کوئی بھی اختلاف نہیں کرسکتا کہ شخصیتیں ہی دنیا کے تمام واقعات کی تہ میں موجود ہوتی ہیں۔

حاملہ کی دیکھ بھال

یہ مضمون ڈاکٹر ایف۔ ایچ۔ مفتی ایم۔ بی۔ ڈی۔ سی۔ ٹی۔ ایم۔ اڈی۔ پی۔ ایچ۔ ایل۔ ایم۔ میڈیکل ہیلتھ آفیسر دہلی میونسپلٹی نے خاص طور پر ہمدرد صحت کے لیے بھیجا ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف نے یہ مضمون انگریزی میں لکھا تھا۔ ادارہ ہمدرد صحت نے اسے اردو میں منتقل کیا ہے اور ربط کلام قائم رکھنے کی خاطر ترجمہ کے بجائے ترجمانی سے زیادہ کام لیا ہے۔ (ہمدرد صحت)

شاید ہی کوئی ہو جو اس گھر کی مسرت بھری فضا کر ناواقف ہو جس میں نئی دلہن کے "امیدوں" سے ہونے کی خبر سنتے ہی خاندان کے ہر فرد کا چہرہ خوشی سے دمک اٹھتا ہے۔ ایک نوجوان لڑکے کے لیے باپ بننے کی خوشی کچھ کم نہیں ہوتی۔ ہر چند وہ کھلم کھلا اس کا اظہار نہیں کرتا مگر اس کی زبانِ حال تو اس کے مخریہ برتاؤ اور خاموش مسرت کا ہر وقت پتہ دیتی رہتی ہے۔ اس کی بہنیں ہونے والے بچے کے لیے چھوٹے چھوٹے کپڑے اور مختصر سی پوشاکیں سینے میں مصروف ہو جاتی ہیں۔ لڑکے کی ماں جو اس سے پہلے ذرا ذرا سی بات پر دلہن کو ٹوکتی تھی اب اپنے برتاؤ میں نہایت نرمی برتنے لگتی ہے اور اپنی بہو کو حتی الامکان آرام دینے کی فکر میں لگ جاتی ہے۔

ایک ہندستانی گھر میں ہماری قوم کی لڑکیوں کو جو آگے چل کر ہماری آئندہ نسلوں کی مائیں بننے والی ہیں، یہ سب سہولتیں تو میسر ہیں۔ مگر افسوس کہ وہ تعلیم نہیں ملتی جو اس طبعی "حادثہ" سے عہدہ برآ ہونے کے لیے از بس ضروری ہے۔ ہمارے گھروں کی بڑی بوڑھیاں خود شدید جہالت میں ڈوبی ہوئی ہیں اور ہمارے ہاں کے مردوں کا حال بھی ان سے کچھ بہتر نہیں ہے۔ وہ بھی یا تو اس معاملہ میں بالکل بے حس ہوتے ہیں یا ناواقفیت اور لاعلمی کی بنا پر ان طبعی حوادث کے پیش آجانے پر خود کو نہایت بے چارگی کے عالم میں پاتے ہیں۔ ان حالات میں اگر ہمارے ہاں زچاؤں اور بچوں کی شرح اموات غیر معمولی طور پر بڑھی ہوئی ہو تو چنداں تعجب کی بات نہیں۔ ضرورت ہے کہ ہم جلد از جلد خواب خرگوش سے بیدار ہوں اور ہندستان کی آئندہ نسلوں کی ماؤں کو اس اہم فرض کی انجام دہی کے لیے تیار کریں تاکہ ہماری آئندہ نسل نہایت مضبوط، طاقتور اور تندرست اٹھے۔

حمل کی ابتدائی شناخت

ایک تن درست اور باقاعدہ ایام والی عورت کے ایام ماہواری کا بند ہو جانا اس بات کی ابتدائی علامت ہے کہ اسے استقرار حمل ہو گیا۔ (چوں کہ یہ مضمون عامیوں کے لیے لکھا گیا ہے اس لیے یہاں ان صورتوں سے بحث نہیں کی گئی ہے جہاں ایام ماہواری کے بند ہونے سے انسان حمل کے دھوکے میں پڑ جاتا ہے) اس کے علاوہ چار ہفتوں میں پستانوں کی سیاہی قدرے گہری پڑ جاتی ہے، وہ پہلے کی نسبت زیادہ بھر جاتے ہیں اور قدرے تن بھی جاتے ہیں۔ امتلائی اور استفراغی کیفیت (مارننگ سکنس) سے حاملہ ہوتے ہی تقریباً ہر عورت کو سابقہ پڑتا ہے۔ اگرچہ اس خاص معاملہ میں بھی تمام عورتوں کا ایک ہی حال نہیں ہوتا۔ بعض عورتوں میں استقرار حمل کے ساتھ ہی یہ حالت شروع ہو جاتی ہے۔ مگر عام طور پر یہ کیفیت استقرار حمل کے پانچ چھ ہفتوں بعد شروع ہوتی ہے۔ بعض کو صبح اٹھتے ہی ہلکی سی امتلائی کیفیت محسوس ہوتی ہے اور بعض کو ذرا دن چڑھے ہوتی ہے اور خوب ہوتی ہے۔ کچھ عورتوں کو دوران حمل میں بعض غذاؤں سے شدید نفرت ہو جاتی ہے اور وہ ان کی خوشبو بھی برداشت نہیں کر سکتیں، اور بعض عورتوں کو غذاؤں سے کچھ ایسی زبردست رغبت ہو جاتی ہے کہ وہ انھیں ہر قیمت پر حاصل کرنے کے لیے بے تاب رہتی ہیں۔ کسی کے سترھویں ہفتے یعنی چوتھے مہینے کے فوراً بعد ہی بچہ پیٹ میں پھڑکنے لگتا ہے اور ماں رحم کی دیواروں پر اس کے ہاتھوں اور ٹانگوں کے لگنے کا احساس کرتی ہے جیسے کوئی اندر سے کھٹکھٹاتا ہو۔ یہ علامت گویا حتمی اور یقینی علامت ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا علامتوں سے ایک عورت اپنے متعلق بڑی حد تک جان سکتی ہے کہ وہ حاملہ ہے یا نہیں۔ لیکن اگر وہ کسی وجہ سے شک میں

پڑ جائے تو اسے فوراً اپنے معالج کے پاس مشورہ کے لیے جانا چاہیے۔ اس لیے کہ جتنے جلد اسے اپنے حاملہ ہونے کے متعلق معلوم ہو جائے گا اتنے ہی جلد اسے اپنی دیکھ بھال شروع کر دینے کا موقع مل جائے گا۔ یوروپین ممالک میں تو عام طور پر شفاخانۂ زچگی سے متعلق جو نسوانی امراض کا شعبہ ہوتا ہے وہاں یہ سہولت ہوتی ہے کہ جہاں کسی عورت کو اپنے متعلق شبہ ہوا اس نے اپنا طبی امتحان کرا کر اپنی حالت کا صحیح اندازہ لگوا لیا۔ اس لیے کہ ایک غریب طبقہ کی گھر والی کو حاملہ ہونے کے بعد گھر سے متعلق جو کام کاج ہیں ان میں اچھی خاصی تبدیلی کرنی پڑتی ہے۔ ہندستان میں بھی اب اکثر شہروں میں اور بعض بعض قصبوں تک میں زچہ اور بچہ کی بہبود اور تربیت کے لیے مراکز کھل گئے ہیں جہاں تربیت یافتہ نرسیں اور دائیاں رہتی ہیں جن کا کام یہ ہے کہ وہ حاملاؤں، نومولود اور گھٹنیوں چلنے والے بچوں کو گھروں پر جا کر وقتاً فوقتاً دیکھیں اور انھیں اور ان کے متعلقین کو ضروری و مناسب ہدایات دیں۔ ان سبھی مراکز کی سپرنٹنڈنٹ ایک اعلیٰ درجے کی لیڈی ڈاکٹر ہوتی ہے جو خود بھی گھروں پر جاتی ہے۔ بدقسمتی سے ان زچگی سے متعلق سنٹروں سے وہ پورا پورا فائدہ نہیں اٹھایا جاتا ہے جو اٹھایا جانا چاہیے اور نہ ان کی افادیت کو پوری طرح سمجھا جا رہا ہے۔ لوگ ان سنٹروں میں اس وقت پہنچتے ہیں جب ان کی عورتیں وضع حمل کے لیے تیار بیٹھی ہوتی ہیں اور درد زہ شروع ہو جاتا ہے۔ حالاں کہ ان کا اصل مقصد یہ ہے کہ ابتدائے حمل ہی سے عورتوں کی دیکھ بھال اور نگرانی کی جائے اور وقت آنے پر ان کو صحیح صحیح مشورہ دیا جا سکے۔ اس کے علاوہ اگر کوئی غیر معمولی صورت حال پیدا ہونے کا اندیشہ ہو یا پیدا ہو جائے تو وضع حمل کے وقت کچھ مناسب تدابیر بتا سکیں۔ مگر یہ اسی وقت ممکن ہے جب لوگ وضع حمل سے بہت کافی مدت پہلے ان سنٹروں کی نرسوں اور دائیوں سے مشورہ کرتی رہیں۔

وضع حمل سے پہلے ان سنٹروں میں عورتوں کو جو مشورہ دیا جاتا ہے وہ اسی لیے ہوتا ہے کہ حاملہ عورتیں آخر وقت تک اپنی جسمانی اور دماغی حالت کی صحت کو قائم رکھ سکیں اور درد زہ کے وقت کوئی الجھن نہ پیدا ہونے پائے۔ تاکہ صحیح جاگتا اور تن درست بچہ پیدا ہو۔ وہاں یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ ایک ماں کو کس طریق پر اپنے بچے کی پرورش کرنی چاہیے کہ وہ تن درست رہے۔ یہ ہر ماں کے فرائض میں داخل ہے کہ وہ اپنے بچوں کو صحیح طریق پر پرورش کر کے پروان چڑھائے تاکہ قوم کی قوم صحت مند اور طاقت ور ہو جائے۔

لباس

اس حقیقت پر ہمیشہ نظر رہنی چاہیے کہ دوران حمل میں ایک عورت کے خاص حصۂ جسمانی پر غیر معمولی دباؤ پڑتا ہے۔ اس لیے پاجامے کا کمربند یا ساڑی کی بندش جو معمولی دنوں میں اگر کس کر بھی باندھ لی جائے تو کوئی حرج نہیں ہوتا، لیکن ان دنوں میں اگر کمربند خوب کس کر باندھا جائے گا تو اس سے نہ صرف حاملہ کی صحت پر خراب اثر پڑے گا بلکہ جنین کا نشو و نما اور بالیدگی بھی متاثر ہوگی۔ ایسی کسی ہوئی انگیا جس کی سختی سے پستان بھنچ کر دب جائیں ہرگز نہیں پہننی چاہییں بلکہ خاصی ڈھیلی ڈھالی ہونی چاہییں۔ اسی طرح حاملہ عورتوں کے کپڑے بھی نہایت ہلکے اور ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہییں۔ ڈاکٹر میری سٹوپس نے اس سلسلہ میں جو ہدایت دی ہے وہ ایک جملے میں ہونے کے باوجود نہایت جامع ہے۔ وہ کہتی ہے:-

"کپڑے اس قدر ہلکے اور ڈھیلے ڈھالے
ہونے چاہییں کہ ایک تتلی کپڑوں کے
نیچے ننگے جسم پر اس طرح چل پھر سکے
کہ اس کا ایک پر بھی نہ ٹوٹے"

امتلائی اور استفراغی کیفیت

جیسا کہ میں نے پہلے کہا ہے کہ یہ کیفیت ہر عورت کے ساتھ مختلف ہوتی ہے۔ یہاں ہم زیادہ تفصیل میں نہیں جائیں گے بلکہ اس صورت اور حالت پر بحث کریں گے جو کم و بیش ہر حاملہ عورت کو حمل کے ابتدائی مہینوں میں پیش آتی ہے۔ اس کا تدارک یہ کرنا چاہیے کہ صبح اٹھتے ہی ہلکی چائے یا گرم دودھ کی پیالی ایک بسکٹ، توس یا رسک کے ساتھ پی لی جائے اور اس کے بعد بھی آدھ گھنٹے تک بستر ہی پر استراحت کی جائے۔ اگر پھر بھی طبیعت مالش کرے اور قے ہو جائے تو گھبرانا نہیں چاہیے۔ کھانے کے وقت کھانا کھا لینا فاقہ کرنے سے بہرحال بہتر ہے۔ اور اس یقین کو اپنے دل میں بٹھا لیجیے کہ یہ ایک عارضی تکلیف ہے جو جلد ہی جاتی رہے گی۔

پیشاب

حاملہ عورت کے پیشاب کا بھی امتحان بھی آٹھ مہینے تک مہینہ میں ایک بار ضرور ہونا چاہیے اور نویں مہینے ہر پندرھویں روز یا پھر جیسا کسی معالج کا مشورہ ہو

غذا، ورزش اور تازہ ہوا

ایک حاملہ عورت کو تغذیہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ مگر اس کی غذا نہایت ہلکی اور زود ہضم ہونی چاہیے اور مرغن، دیر ہضم اور مسالے دار غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دودھ، کریم، مکھن، سوجی کی روٹی، سبزیاں، پھل خاص طور پر سنگترے، سیب اور انناس وغیرہ کا اس کی غذا میں بڑا جزو ہونا چاہیے۔ گوشت بھی وقتاً فوقتاً کھایا جا سکتا ہے۔ رفع قبض اور اخراج فضلات کے لیے خوب پانی پیا جانا چاہیے قبض کسی صورت میں نہ ہونے دیا جائے۔ غذا پر ضبط رکھی جائے تو آنتوں کا فعل باقاعدہ رہے گا۔ اگر غذائی احتیاطوں کے باوجود بھی روزانہ اجابت میں فرق آ جائے تو گل قند، خلاصہ فیشر، منقیٰ یا ایک پیالہ اسکرٹ لیکورس پاؤڈر وغیرہ ملین دواؤں کے استعمال میں تو کوئی حرج نہیں ہوگا مگر مسہل کسی حالت میں بھی نہ لیا جائے کہ اس سے اسقاط کا اندیشہ ہے۔

ورزش

ایک حاملہ عورت کا طبعی رجحان جسمانی آرام کی طرف زیادہ ہوتا ہے جو اس کے لیے مفید نہیں ہے۔ اس کے لیے ایک حد تک جسمانی ورزش کی ضرورت ہے جو اسے پیدل ہوا خوری کی شکل میں کرنی چاہیے تاکہ اس طرح اسے زیادہ سے زیادہ تازہ ہوا میں رہنے کا بھی موقع مل جائے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ دوران حمل میں اس کی صحت برقرار رہے گی، بلکہ دردِ زہ کی شدید تکلیف اور وضع حمل میں جو عضلات میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اس کی برداشت کی قوت بھی پیدا ہو جائے گی۔ پردہ نشین عورتوں کو بھی پارک، باغ یا پہاڑوں میں صبح سویرے جانا چاہیے۔ تاکہ تازہ ہوا سے ان میں تازگی پیدا ہو۔ با شام کے وقت دفتر اور کام کاج سے فارغ ہو کر ان کے خاوندوں کو چاہیے کہ وہ انھیں سیر و تفریح اور ہوا خوری کے لیے باہر لے جائیں۔

اگر کسی طرح باہر پیدل ہوا خوری کے لیے جانا ممکن نہ ہو تو جن لوگوں کے ہاں اچھے بڑے صحن ہوں، وہ اپنے صحن ہی میں ٹہل لیا کریں۔ گھر کا معمولی کام کاج بھی کیا کریں۔ البتہ ایسا کام جیسے سیڑھی وغیرہ پر چڑھنا یا جس میں زیادہ جھکنا پڑے نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ایسی عورتیں جو پیدل ہوا خوری کے لیے نہیں جا سکتیں وہ اس کی تلافی اس صورت سے بھی کر سکتی ہیں کہ پیشہ ور روزانہ مساج کرا لیا کریں تاکہ دوران خون صحیح رہے۔ بہر حال ظاہر ہے کہ شدید قسم کی ورزش یا بھاری چیزوں کے اٹھانے بٹھانے کا کام حاملہ عورتوں کو نہیں کرنا چاہیے۔ اسی طرح ان ہندستانی لڑکیوں کو جنھوں نے تہذیب جدید کو اپنا لیا ہے دوران حمل میں ناچ اور ٹینس جیسے کھیلوں سے پرہیز کرنا چاہیے خواہ جاڑا ہو یا گرمی، روزانہ غسل بڑی ضروری چیز ہے۔ بہتر یہ ہے کہ رات کو سونے کے وقت کیا جائے۔

مشغلہ

یہ ایک عام خیال ہے کہ جنین کی سیرت پر ماں کی دماغی اور ذہنی حالت کا کسی نہ کسی حد تک ضرور اثر پڑتا ہے۔ اگرچہ اسے ثابت کرنا بہت دشوار ہے۔ اسی خیال کے تحت تمام دنیا کی عورتیں دوران حمل میں یا تو اپنے قومی ہیروؤں کی پرستش کرتی ہیں اور ایسی کتابیں پڑھتی ہیں جن میں ان کی بہادری کے کارنامے لکھے ہوتے ہیں یا مذہبی رسومات کی ادائیگی میں اپنا بیشتر وقت گزارتی ہیں اور مذہبی بزرگوں یا خوب صورت مضبوط اور تن درست آدمیوں کی تصویروں کو روزانہ دیکھتی رہتی ہیں۔ بہر حال اس نظریہ پر سب کا اعتقاد ہے کہ ماں کے ماحول اور اس کی روحانی اور ذہنی حالت کا اثر جنین کی سیرت اور دماغی حالت پر ضرور پڑتا ہے۔ خیر یہ بات صحیح ہو کہ غلط، اس امر کا ہر حال میں اہتمام کرنا چاہیے کہ حاملہ عورتوں کو فکر اور دماغی پریشانیوں سے دور رکھنا چاہیے۔

صنفی تعلق

یہ ایک اختلافی مسئلہ ہے۔ اس لیے میں چاہتا ہوں کہ اس معاملہ میں مذہبی اور سماجی عقائد سے قطع نظر کر کے علم و سائنس کی روشنی میں بحث کی جائے۔

اس خاص معاملہ میں ہم ہر عورت کے لیے کوئی ایک باقاعدہ نہیں بتا سکتے۔ اس لیے کہ دوران حمل میں ہر عورت کی دماغی حالت میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کو اس زمانے میں زیادہ صنفی خواہش ہوتی ہے اور بعض عورتوں کو اس فعل کے تصور سے وحشت ہوتی ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ دوران حمل میں صنفی فعل کے قریب بھی نہیں جانا چاہیے۔ بلکہ اس وقت تک پرہیز کرنا چاہیے جب تک بچہ دودھ پیتا ہو لیکن میرا خیال یہ ہے کہ اگر حاملہ عورت کو صنفی خواہش

(باقی صد ۴ کے نیچے)

"موسم بہار کا شوہر"
ایک دلچسپ نفسیاتی اور طبی افسانہ

مولانا روم نے اپنی مشہور مثنوی میں عشق کو تمام بیماریوں کا طبیب بتایا ہے، وہ فرماتے ہیں ؎

شاد باش اے عشق خوش سودائے ما
اے طبیبِ جملہ علت ہائے ما

یہ افسانہ جو اخذ و ترجمہ کے بعد ادارہ ہمدرد صحت کی طرف سے پیش کیا جا رہا ہے، اگرچہ ایک مغربی مصنف جان کے لیگمین کا شاہکار ہے، مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مندرجہ بالا شعر کی تفسیر ہے۔ اس افسانے میں بلند ترین روحانی عناصر موجود ہیں اور یہ دکھایا گیا ہے کہ ایک حسینہ کو جو اپنی زندگی سے مایوس ہو چکی تھی۔ سچی محبت کی روحانی طاقت نے کس طرح ایک شدید عصبی مرض اور درد و کرب کے ناقابل برداشت حملوں سے، اور ایک مرد کو نفسیاتی الجھنوں اور دماغی پیچیدگی و افسردگی سے نجات دلائی۔ بُرا نہیں تھا اگر اس افسانے کا عنوان "علاج بالعشق"، یا "علاج بالحُب" ہوتا، مگر ہم نے بہتر سمجھا کہ مصنف ہی کا پیش کردہ عنوان قائم رکھا جائے۔ یعنی "موسم بہار کا شوہر"۔ (ہمدرد صحت)

علاقہ سیلم کے قصبہ "نیو انگلینڈ" میں آدھی رات کی گہری تاریکی چھائی ہوئی تھی، مگر دو مکان ایسے تھے جن کے ایک کمرے میں اب تک لیمپ روشن تھے۔ یہ دونوں روشنیاں ایک دوسرے سے کچھ دور تھیں اور ان کے درمیان چند قطعہ مکانات حائل تھے۔

ایک مکان کی دوسری منزل پر جس کا نام "پیباڈی مینشن" تھا، اپنے کمرے کی تنہائی میں خوب صورت اور نازک اندام سوفیہ سینفہ عصبی درد و کرب سے تڑپ رہی تھی۔ صرف چند دنوں کے وقفے سے درد کا یہ دورہ اس دوشیزہ پر پڑا کرتا تھا۔ درد سے کسی قدر افاقہ ہونے پر سوفیہ نے اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں یہ المناک الفاظ لکھے "اے خدا ایسا نہ کر کہ میری اندرونی روشنی تاریکی میں بدل جائے۔ اب مجھ سے یہ درد برداشت نہیں کیا جاتا۔"

چند مکانوں کے فاصلہ پر ایک دوسرا لیمپ تاریک و افسردہ سا "تھورن ہاؤس" میں جل رہا تھا۔ ایک دبلا پتلا شخص جس کا چہرہ دل کو موہنے والا اور جس کے بال سیاہ فام تھے، ایک دوسری قسم کی مایوسی میں مبتلا تھا اور اپنی خیالی تنہائی کا ہونے کے ایک گہرے احساس سے سخت جد و جہد کر رہا تھا۔ اس کے دماغ میں تاریکیوں کی ایک دنیا آباد ہو چکی تھی۔ چند منٹ میں اس نے بھی اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں یہ الفاظ لکھے:۔

"گزشتہ سات سال سے میں زندہ نہیں ہوں بلکہ زندگی کا خواب دیکھ رہا ہوں۔ میری پوری روداد صرف ٹھنڈی ہوا سے مرتب ہو رہی ہے مجھے زندگی کی گہری اور گرم حقیقتوں کا کوئی علم اور تجربہ نہیں ہے۔ ۔ ۔ ۔ ۔ یہ خلا اب ناقابل برداشت ہوتا جا رہا ہے۔" اس شخص کا نام نتھانیل تھا۔

یہ عورت اور یہ مرد جو ایک دوسرے سے ناواقف تھے اپنی راتیں اسی عالم میں روزانہ بسر کیا کرتے تھے۔ دونوں کی زندگیاں تاریک تھیں اور دونوں انتہائی مایوسی میں مبتلا تھے لیکن ایک روز ایسا آیا کہ ان دونوں کی ملاقات ہو گئی، اور یہ عالم ہوا جیسے دو چھوٹی روشنیاں مل کر آفتاب کی طرح چمک اٹھیں، دونوں کی زندگیوں میں نور کی تیز شعاعیں پیدا ہونے لگیں۔

جب سوفیہ کے گھر والوں کے متواتر بلاووں کے بعد ایک روز نتھانیل اپنی بہنوں کے ساتھ پہلے پہل "پیباڈی مینشن" میں آیا تو گھر میں ایک سنسنی سی پھیل گئی۔ اس قصبہ

رہنے والوں میں کسی کو یاد نہ تھا کہ مغرور و شاندار "ہاتھورن" کے گھرانے کے افراد کبھی کسی کے گھر آئے ہوں یا کسی کا بلاوا قبول کیا ہو۔ جوں ہی یہ لوگ آئے سوفیہ کی بڑی بہن دوڑتی اور ہانپتی ہوئی اس کے کمرے میں پہنچی اور کہنے لگی "سوفیہ۔ سوفیہ ہاتھورن ہاؤس کے لوگ آئے ہیں۔ جلد لباس بدلو اور آجاؤ۔ اور وہ شخص!..... وہ تو لارڈ بائرن سے بھی زیادہ خوب صورت اور جامہ زیب ہے!"

سوفیہ کو ہنسی آگئی، مگر اس نے ملاقات کے لیے ڈرائنگ روم میں آنے سے انکار کرتے ہوئے کہا۔

"بد حواسی کی کیا بات ہے! جو آج آیا ہے وہ پھر بھی آسکتا ہے۔"

سوفیہ کا کہنا ٹھیک ثابت ہوا۔ آج کی رسمی ملاقات گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ ختم ہوئی۔ چند روز کے بعد پھر نتھانیل آیا مگر آج وہ تنہا تھا۔ اس موقع پر سوفیہ بھی ایک سفید ریشمی لباس پہن کر اپنے کمرے سے آئی۔ نتھانیل اٹھ کھڑا ہوا۔ اس نے سوفیہ کو غور سے دیکھا۔ اس ملاقات کا منظر سوفیہ کی بڑی بہن نے ان الفاظ میں بیان کیا ہے "ہر مرتبہ جب سوفیہ اپنی نرم اور میٹھی آواز میں کچھ بولتی تو نتھانیل اس کی اداؤں کو چھپتی ہوئی اور گہری نگاہوں سے دیکھتا۔ اور ایسا معلوم ہوتا جیسے وہ آب حیات پی رہا ہو۔ مجھے فوراً ہی یہ خیال آیا کہ کہیں ایسا نہ ہو وہ سوفیہ سے محبت کرنے لگے۔"

مگر یہ خیال نہ تھا بلکہ حقیقت تھی۔ وہ سوفیہ کے عشق میں مبتلا ہو چکا تھا۔

سوفیہ کی عمر اکیس بائیس سال کی ہو چکی تھی مگر محبت اور شادی کا اسے کبھی خیال بھی نہیں آیا تھا۔ اس کے خیال میں یہ چیزیں اس کی زندگی کے پروگرام سے کوئی تعلق نہیں رکھتی تھیں۔ بچپن میں ایک ڈاکٹر کے غلط طریقہ علاج کا یہ نتیجہ ہوا تھا کہ اس کے سینے میں عصبی درد کا ایک دورہ تقریباً روزانہ پڑا کرتا تھا اور یہ کرب و اضطراب اس کے لیے ناقابل برداشت ہو جاتا تھا۔ سوفیہ نے اپنی زندگی کی ابتدائی بہاروں ہی میں یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ کبھی شادی نہ کرے گی۔ درد کے حملوں سے جو ضبط نفس سوفیہ میں پیدا ہو گیا تھا اس نے اس کو دانائی اور دور اندیشی کا ایک بڑا حصہ عطا کر کے اس کے دل کو نرم اور مہربان بنا دیا تھا، اور اس کے فطری ذوق و ذکاوت کو اب دوسروں کی خوشیوں سے خوشی محسوس ہونے لگی تھی۔ پڑوسیوں کے لڑکے اس کے پاس آکر تسکین پاتے تھے، اور دوستوں کے وسیع حلقے نے "پیباڈی مینشن" کو اپنی ذہنی اور علمی سرگرمیوں کا مرکز بنا لیا تھا۔

(۲)

اپنے کمرے میں واپس آکر نتھانیل کو ایسا محسوس ہوا جیسے کسی پرانے جادو کی تکلیف دہ اثر یکایک دور ہو گیا ہے اور زمانہ شباب میں جن خیالی درماندگیوں نے اسے گھیر رکھا تھا اور اس کی تخلیقی طاقت کو چھین لیا تھا ان کا بار دفعتاً ہلکا ہو گیا ہے۔ بہت روز ہوئے نتھانیل کے اجداد میں سے ایک بزرگ کو جو قصبہ سیلم میں ثالث بھی تھے اور ساحر بھی، یعنی جادو ٹونے سے کام لے کر لوگوں کے جھگڑوں کا فیصلہ کیا کرتے تھے ایک شخص نے مرتے وقت ان کو اور ان کی اولاد کو سخت بددعا دی تھی، اور نتھانیل نے ابتدائے عمر ہی سے اس کے اثرات اپنے دل و دماغ میں لے لیے تھے۔ جب سے اس نے ہوش سنبھالا تھا یہی دیکھا تھا کہ اس کی بیوہ ماں ایک تاریک کمرے میں رہتی ہے جہاں قصبہ کے کسی شخص کو داخلے کی اجازت نہیں ہے۔ اس کی بڑی بہن الیزابتھ کا کام یہ تھا کہ وہ تمام آنے جانے والوں پر "ہاتھورن ہاؤس" کا دروازہ بند رکھے۔ وہ ہمیشہ گھر کے اندر ہی رہتی تھی اور صرف راتوں کی تنہائی میں سیلم کی سنسان گلیوں کی سیر کرنے کے لیے کبھی کبھی نکلتی تھی۔ اس کی بوڑھی پھوپھی سیاہ لبادہ پہنے اور سر پر ایک سیاہ رومال باندھے ہوئے مکان کے کمروں میں جن کی کھڑکیاں ہمیشہ بند رہتی تھیں ادھر ادھر پھرا کرتی تھی اور اس کے پیچھے پیچھے ایک کالی بلی ہمیشہ رہا کرتی تھی۔

یہ وہ "سیاہ خانہ" تھا جس میں نتھانیل نے چار سال تک کالج میں تعلیم پانے کے بعد پھر بود و باش اختیار کی تھی۔ اس کو تصنیف و تحریر سے بہت دلچسپی تھی اور اسی تخلیقی آرٹ کو اس نے اپنی زندگی کا مقصد بنایا تھا لیکن اس کو امید نہ تھی کہ "ہاتھورن ہاؤس" کے تاریک اور مایوس کن ماحول سے اسے کبھی نجات ملے گی۔ یہاں تک کہ ایک وہ دن بھی آگیا جب سوفیہ سے اس کی ملاقات ہو گئی۔

اس نے سوفیہ کو ایک خط میں لکھا "ہماری حیثیت صرف سایوں کی سی ہے اور ہمیں جو کچھ بھی حقیقی یا اصلی دکھائی دیتا ہے، وہ صرف ایک خواب کا دھندلا سا عکس ہے۔ لیکن جب کوئی چیز ہمارے دلوں کو چھو جاتی ہے تو اصلیت سامنے آجاتی ہے

نگاہ میں اس سے زیادہ دل کش نہیں ہو سکتا۔"

آخر کار نتھانیل کے دن بھرے اور اس کا تازہ ترین ناول "اسکارلیٹ لیٹر" (سرخ چٹھی) کے نام سے شائع ہوا تو امریکہ اور یورپ میں اس کی دھوم مچ گئی اور نتھانیل کی شہرت کو چار چاند لگ گئے۔ اب سخت و شدید جد و جہد کا زمانہ ختم ہو چکا تھا اور نئی کامیابی کے باعث تھانیل پر دولت کی بارش ہونے لگی تھی لیکن اس غیر معمولی کامیابی نے بھی نتھانیل اور سوفیہ کے مزاج میں کوئی تبدیلی پیدا نہ کی۔ ان کی سادہ اور پرکیف زندگی اسی طرح جاری رہی۔ اب ان کی اولاد میں لڑکی کے علاوہ ایک لڑکا بھی شامل ہو گیا تھا۔

سب مل جل کر آرام کر رہے تھے اور شوہر کے ساتھ سوفیہ کی محبت اور بھی گہری ہوتی جا رہی تھی۔ ایک مرتبہ پھر اس نے اپنی ڈائری میں لکھا: "مجھے بہت سی مسرتیں حاصل ہو چکی ہیں، مگر میں ان کی انتہا تک نہیں پہنچی ہوں۔ میرا شوہر میرے لیے ایک حسین اور مسحور کن راز ہے جس کی اصلیت کو میں اب تک نہیں معلوم کر سکی ہوں۔"

سال پر سال گزرتے چلے گئے۔ مگر سوفیہ کی نظر میں اس کے شوہر کی پراسرار دل کشی کبھی دھندلی نہیں پڑی۔ غالباً یہ وہ حقیقت تھی جسے نتھانیل نے اپنی ایک تحریر میں ظاہر کیا تھا۔

"مسرت ایک ایسی چیز ہے جو واقعات کے تواتر سے متاثر نہیں ہوتی کیونکہ وہ خود ابدیت کا ایک جز ہے۔ اور ہم دونوں کا یہ حال ہے کہ شادی کے وقت سے اب تک ایک ابدی محبت کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔"

لیکن زندگی آخر ختم ہونے ہی کی چیز ہے۔ شادی کے ۲۴ سال بعد نتھانیل اور سوفیہ پھر اسی مکان میں چلے گئے جہاں "ماہِ عسل" منانے کے لیے وہ مقیم ہوئے تھے۔ سوفیہ نے اس وقت اس مکان اور اس کے خوش آئند ماحول کے متعلق لکھا ہے کہ "یہ سرزمین ہمارے لیے مقدس ہے اور ہماری ناقابلِ اظہار مسرتوں کی یادگار ہے۔"

آخر کار ایک دن وہ آیا جب نتھانیل بیمار ہوا۔ اس کا پیمانۂ عمر لبریز ہو گیا اور وہ اس عالم فانی سے چل بسا۔ سوفیہ ماتمی لباس میں اس کے تابوت کے ساتھ قبرستان تک گئی، وہاں سے واپس آ کر اس نے یہ چند فقرے لکھے جو ہر محبت کرنے والے دل کے لیے ایک چراغ رہنمائی کا کام دے سکتے ہیں،

"اگر میں تمام غمگین دلوں کو تسلی دے سکتی، اگر میں خود اپنے غموں کو برداشت کر سکتی تو میں بہت خوش ہوتی مجھے اب معلوم ہوا ہے کہ محبت موت کو ناپید کر دیتی ہے۔ میرا عاشق میرا منتظر ہے اور میں جلد اس کے پاس پہنچ جاؤں گی۔"

بقیہ مضمون صفحہ ۳۵

ہوتی ہے تو اس کے پورا کر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔[1]

آخر میں میں اس بات پر بہت زیادہ زور دینا چاہتا ہوں کہ وضع حمل اور اس سے متعلق دوسرے کاموں کے لیے آپ اپنے گھروں میں ان جاہل دائیوں کو ہرگز نہ داخل ہونے دیجیے جنھیں صفائی تطہیر اور عفونت کا ابتدائی علم بھی نہیں ہوتا۔ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ اس قسم کی دائیوں سے بہت زیادہ نقصان پہنچ رہا ہے۔ آپ کو بہتر سے بہتر تجربہ کار قابلہ کی ضرورت ہے۔ اس لیے اگر مالی حالت اجازت دے تو آج آپ کے شہر میں تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر تربیت یافتہ دائیوں اور صحی مراکز (ہیلتھ سنٹرس) کی کمی نہیں ہے اگر آپ کی دولت وضع حمل جیسے نازک موقع پر ایک اچھی دائی یا نرس کی خدمات حاصل کرنے میں تامل کرتی ہے تو تف ہے ایسی دولت پر ؎

پھٹ پڑے وہ سونا جس سے ٹوٹیں کان

[1] ڈاکٹر صاحب موصوف نے حاملہ عورت کی صنفی خواہش کی تسکین کے لیے لائسنس تو دے دیا ہے۔ مگر علم و سائنس کی روشنی میں اس عام خیال کو جو مذہبی یا سیاسی عقائد کی بنا پر حاملہ عورت کے لیے صنفی فعل درست نہیں سمجھتا، غلط ثابت نہیں کیا۔ اور نہ اس مسئلہ پر خود بھی سائنٹفک طریق پر بحث کی ہے۔ ڈاکٹر صاحب کی اپنی ذاتی رائے سائنس کے فیصلہ کے مترادف کس طرح ہو سکتی ہے؟ (ہمدرد صحت)

تندرست آنکھیں

از جناب ڈاکٹر ار۔ ایس اگروال صاحب دریا گنج دہلی

تہذیب اور تمدن کی ترقی کے اس زمانے میں آنکھوں کے امراض روز بروز بڑھتے جا رہے ہیں۔ جا بجا شفاخانے قائم ہیں، ماہرین امراض چشم کی تعداد بھی بڑھ رہی ہے اور ان کو ہر قسم کی سہولتیں میسر ہیں۔ پھر بھی کوئی گھر ایسا نہیں جہاں آنکھوں کا کوئی مریض موجود نہ ہو — ہائی اسکولوں اور کالجوں میں چشمہ لگانے والوں کی تعداد زیادہ ہے لڑکے اور لڑکیاں جب اونچی جماعتوں میں پہنچتے جاتے ہیں تو ان کو چشمہ کی ضرورت محسوس ہونی جاتی ہے۔ اس موجودہ حال کے پیش نظر اگر یہ اندازہ کر لیا جائے تو بے جا نہیں۔ کہ ہمارے خواص اور عوام آنکھوں کی حفاظت کے علم سے بے بہرہ ہیں اور نہ صرف یہ بلکہ اس سے بھی بے خبر ہیں کہ آنکھیں چیزوں کو دیکھنے کے لیے کس طرح استعمال کرنی چاہییں۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہنا چاہیے کہ لوگ دیکھنا ہی نہیں جانتے! اس لیے میں چاہتا ہوں کہ آپ کے سامنے آنکھوں کا صحیح "طریقہ استعمال" بتاؤں۔

پلک پلکیں دیکھنے میں ایک بڑا حصہ لیتی ہیں۔ عام طور پر اوپر کی پلکیں ہمیشہ کچھ جھکی ہوئی اور آنکھیں آدھی کھلی ہوئی رکھنی چاہییں۔ اوپر یا سامنے کی طرف دیکھتے وقت پلکیں اوپر نہیں اٹھانی چاہییں بلکہ ٹھوڑی کو اونچا کرنا چاہیے۔

پلک جھپکانا کسی لفظ کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھیے لفظ کی سیاہی پھیکی پڑنے لگے گی۔ اب ذرا پلک ماریے اور دیکھیے، پہلے کی طرح صاف دکھائی دینے لگا۔ اس سے ظاہر ہوا کہ پلک مارنا ایک قدرتی فعل ہوا۔ اس کی وجہ سے ہماری آنکھوں کی حفاظت ہوتی ہے اور ہم اپنی آنکھوں کو غیر معمولی دباؤ سے محفوظ کر لیتے ہیں۔ سچ پوچھیے تو پلک مارنا بھی ایک آرٹ ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اس آرٹ سے واقف نہ ہوں۔ اس لیے ذرا ایک ننھے بچے کو دیکھیے کہ وہ کس طرح آنکھیں کھولتا بند کرتا ہے۔ یہ بچہ آپ کو پلک مارنے کا قدرتی طریقہ سکھا سکتا ہے۔ پلک مارنے میں اوپر کی پلکوں کو اتنا نیچے گرانا چاہیے کہ پلکیں آنکھ کی پتلی کو ڈھک لیں۔ اس کے بعد پھر پلک اٹھائیں۔ ایک منٹ میں کم سے کم دو بار پلکیں جھپکانی چاہییں۔

پڑھنا پڑھتے وقت کتاب ٹھوڑی سے کچھ نیچے رکھیے تاکہ پڑھتے وقت پلک کو اونچا نہ اٹھانا پڑے اور ایک سطر پڑھنے میں دو بار ضرور پلک مارنا چاہیے۔ لیٹے ہوئے بھی بڑی آسانی سے پڑھا جا سکتا ہے۔ لیکن سر کو اونچا رکھنا اور بار بار پلک مارنا ضروری اور لازمی ہے۔ پڑھتے وقت پلک نہ مارنا ایک بڑی بھاری غلطی ہے جس کی اصلاح ضروری ہے۔ بہت باریک حروف روزانہ پڑھنے سے بینائی تیز بڑھتی ہے۔

لکھنا لکھتے وقت نظر ہمیشہ قلم کی نوک پر رکھنی چاہیے۔ اور قلم کی نوک کے ساتھ ساتھ نظر کو چلانا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ پلک مارتے رہنا چاہیے۔ لکھتے وقت زیادہ تر لوگ یہ غلطی کرتے ہیں کہ پچھلے لفظوں کو بھی دیکھتے جاتے ہیں۔ اس سے بچیے۔

سینا بہت سی عورتوں کو تھوڑی دیر تک سینے پرونے کا کام کرنے سے آنکھوں پہ اتنا زور پڑتا ہے کہ ان کے سر میں درد ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ پلک بہت دیر میں مارتی ہیں اور اپنے کام کی طرف ٹکٹکی لگا کر دیکھتی رہتی ہیں۔ انھیں جلدی جلدی پلک مارتے رہنا اور سوئی کی رفتار کے ساتھ ہی ساتھ نظر کو گھماتے رہنا چاہیے۔ جب سوئی اوپر جائے تو نظر بھی اوپر جانی چاہیے اور جب سوئی کپڑے کے نیچے جائے تو نظر بھی نیچی ہونی چاہیے۔ اس طرح سوئی کے ساتھ ساتھ نظر کو گھمانے سے آنکھوں پر زور نہیں پڑے گا۔ اور کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔

سینما بینی عام طور پر سینما آنکھوں کے لیے نہایت نقصان دہ سمجھا جاتا ہے اور درا صل سینما نے بہت سی آنکھوں کو کافی نقصان بھی پہنچایا ہے اور اس سے نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ لیکن سینما کو

نظر کی تیزی کا ذریعہ بھی بنایا جا سکتا ہے۔ سنیما دیکھنے سے نقصان پہنچنے کا سب سے بڑا سبب یہ ہوتا ہے کہ آنکھیں آنکھوں پر زور ڈال کر اور غلط طریقے سے دیکھا جاتا ہے۔ اگر اس غلط عادت کو ترک کر دیا جائے تو نظر ہمیشہ بڑھے گی اور اگر اسی طرح سنیما دیکھنے کی عادت زیادہ دنوں تک جاری رکھی جائے تو بہت سی آنکھوں کی خرابیاں دور ہو سکتی ہیں۔

سنیما کس طرح دیکھنا چاہیئے

نہایت آرام کے ساتھ سیدھے بغیر جھکے ہوئے بیٹھئے اور اوپر کی پلک کو کچھ جھکا ہوا اور تھوڑی دیر کو اسی رکھیے۔ اور پلک برابر بھی جھپکاتے رہنا چاہیے۔ سنیما دیکھنے میں جو عام طور پر غلطی ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ لوگ اوپر کی پلک کو اوپر اٹھائے رکھتے ہیں اور بہت دیر تک نہیں جھپکاتے۔ ان مختصر ہدایات کے بعد آیئے اب ہم آپ کو آنکھوں کی حفاظت اور بینائی کی کمزوری کو دور کرنے کے چند قدرتی طریقے بتائیں۔

سورج کا علاج

ہر قسم کی آنکھوں کے امراض کو دور کرنے میں سورج بہت مدد کرتا ہے۔

بڑوں کے واسطے سورج کا علاج:-

آنکھیں بند کرکے آرام کے ساتھ سورج کی طرف منہ کرکے مسلسل بیٹھ جانا چاہیے۔ آہستہ آہستہ بدن کو ایک طرف سے دوسری طرف ہلاتے رہو۔ اس طرح دس منٹ سے تیس منٹ تک کرتے رہنا چاہیے۔ اس کے لیے صبح و شام کا وقت اچھا ہے۔ کیونکہ اس وقت سورج کی کرنوں میں تیزی نہیں ہوتی۔ جب دھوپ کی تیزی سے تکلیف معلوم ہو تو اس علاج کو فوراً بند کر دیجیے۔ اس کے بعد دھوپ سے اٹھ کر سائے میں آ جانا چاہیے اور ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھو ڈالنی چاہئیں۔

دن میں ایک بار آنکھوں کا دھونا بہت ہی فائدہ مند ہے اور اس کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں میں آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی ڈالنا چاہیے۔ پانی زور سے نہیں ڈالنا چاہیے۔ یا آنکھ دھونے کی پیالی جو دوا بیچنے والوں کے یہاں ملتی ہے اسے پانی سے بھر لیں اور آنکھوں کے پاس لے جا کر اور آنکھوں کو نیچے جھکا کر اس پانی میں بار بار کھولیں اور بند کریں۔ اس طرح ایک ایک آنکھ کو دو منٹ تک دھونا چاہیے۔ پانی کی پیالی کو بہت دیر تک آنکھوں کے آگے نہیں رکھنا چاہیے۔ بیس بیس یا تیس تیس سیکنڈ کے بعد پیالی آہستہ آہستہ آنکھ کے پاس لے جا کر یہ عمل بار بار کیا جا سکتا ہے۔

پامنگ

ہر ایک انسان کو اس بات کا تجربہ ہوگا کہ آنکھیں تھک جانے پر تھوڑی دیر کے لیے بند کر دینے سے نظر صاف ہو جاتی ہے اور آنکھوں کو آرام ملتا ہے۔ لیکن آنکھیں بند کر لینے پر بھی پلکوں سے روشنی چھن کر آنکھوں میں جاتی ہے۔ اس کو اندر نہ جانے دیا جائے تو آنکھوں کو اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے۔ یہ عمل بند آنکھوں کو ہتھیلی سے ڈھک لینے سے ہو سکتا ہے۔ لیکن ہتھیلی کو آنکھ پر اس طرح رکھنا چاہیے کہ آنکھ کے ڈھیلے پر ذرہ بھی دباؤ نہ پڑے۔ اس عمل کو پامنگ کہتے ہیں۔

بند آنکھوں کو ہتھیلی سے ڈھک کر کسی بالکل سیاہ چیز یا کسی پسندیدہ چیز مثلاً پھول یا ندی میں تیرتی ہوئی کشتی یا ہوا میں تیرنے والے کالے بادل وغیرہ کا دھیان کرنا چاہیے۔ اور دماغ میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ وہ چیز ہمارے سامنے ہے۔ بعض لوگ اس وقت کسی خاص پیاری چیز کا دھیان کرنا پسند کرتے ہیں، مثلاً ڈاکٹر چاقو کا۔ لڑکے کھلونے کا، اور ماں بچے کا۔

پامنگ دو منٹ سے پانچ منٹ یا اس سے زیادہ دیر تک کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کی دور کی نظر کمزور ہے تو پامنگ کرنے کے بعد سنیلین ٹیسٹ چارٹ بارہ فٹ کی دوری پر کھڑے ہو کر پڑھنے کی عادت ڈالنی چاہیے اور اگر نزدیک کی نظر کمزور ہے، یعنی پاس کی چیزیں پڑھنے یا دیکھنے میں دقت ہوتی ہے تو ریڈنگ ٹیسٹ ٹائپ کو پڑھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اس طریقہ سے نوّے فی صدی مریضوں کو پہلی ہی بار میں فائدہ ہو جاتا ہے۔ مستقل فائدے کے لیے کچھ مدت اسے لگاتار کرنا چاہیے۔

طلباء کی نظر کی خرابیاں دور کرنے کا طریقہ

طالب علموں میں آنکھوں کی خرابیاں بہت زیادہ پائی جاتی ہیں۔ یہاں ہم ایک بہت سادہ لیکن بہت مفید طریقہ بتاتے ہیں جس سے نظر کی ساری خرابیاں دور ہو سکتی ہیں۔ اور تندرست آنکھیں خراب ہو جانے سے بچ جاتی ہیں۔

سنیلین ٹیسٹ ٹائپ کارڈ۔ ہر ایک جماعت کے کمرے میں دیوار پر "سنیلین ٹیسٹ ٹائپ" لٹکا دیا جائے۔

(باقی صفحہ ۴۳ پر)

یوگا ورزشیں

زیر نظر ورزش کا بڑا مقصد یہ ہے کہ ٹانگوں کے پچھلے عضلات سے لے کر کمر کے بالائی حصہ تک کے عضلات میں تناؤ پیدا کر کے انہیں خوب مضبوط بنایا جائے۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی پر غیر معمولی تناؤ پڑتا ہے جس کا اثر پورے عصبی نظام پر پڑتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ ورزش اعصاب کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔

ورزش: فرش پر اس طرح بیٹھیے کہ دونوں ٹانگیں بالکل سیدھی پھیلی جائیں اور گھٹنے آپس میں ملے رہیں۔ اس کے بعد آگے کی طرف جھکیے اور دونوں ہاتھوں کی بڑی انگلیوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھوں میں آنکڑا سا ڈال لیجیے۔ اسی طرح دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں پاؤں کے انگوٹھے میں اور بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں حلقہ سا پڑ جائے گا۔ جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہوتا ہے۔ پھر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے پنجوں کو اپنی طرف کھینچیے مگر اس طرح کہ ٹانگیں زمین سے نہ اٹھیں اور گھٹنے بالکل سیدھے رہیں۔ اب اس کے بعد آپ آگے کی جانب آہستہ آہستہ جھکیے یہاں تک کہ آپ کا چہرہ آپ کے گھٹنوں پر ٹک جائے اس طرح کمر کی محراب سی بن جائے گی اور آپ کا جسم دوہرا ہو جائے گا۔ جب آپ آگے کی طرف جھکیں گے تو اس کے ساتھ ہی آپ کہنیوں پر سے اپنے بازوؤں کو بھی جھکا لیں گے اس طرح کہنیاں شروع میں پنڈلیوں پر ٹکیں گی اور زیادہ جھکانے سے زمین پر ٹک جائیں گی جیسا کہ آئندہ صفحے پر شکل ۲ سے ظاہر ہوتا ہے۔ اس دوران میں ہاتھوں کی انگلیوں سے جو پنجوں کو کھینچا جا رہا تھا اس میں کسی قسم کی کوئی ڈھیل واقع نہیں ہوگی۔ اور گھٹنے بھی اسی طرح بالکل سیدھے رہیں گے تاکہ ریڑھ کی ہڈی کے تناؤ میں فرق نہ آنے پائے۔ مبتدیوں کے لیے یہ ورزش ذرا دشوار ہے، بلکہ ان لوگوں کو بھی شروع میں دقت محسوس ہوگی جو دوسری ورزشیں کرنے کے عادی رہے ہیں، لیکن کچھ عرصہ روزانہ مشق کرنے سے کمر آسانی سے خم کھانے لگے گی۔ اور وہ عضلات جو اس سے پہلے ورزشی تناؤ کے عادی نہ تھے، عادی ہو جائیں گے جوڑوں کی وہ سختی بھی دور ہو جائے گی جسے تن درستی سے کوئی تعلق نہیں۔ اصل میں اس ورزش سے مبتدیوں کو خاص طور پر اس لیے تکلیف ہوتی ہے کہ گھٹنے کے پیچھے کی موٹی نس سے متعلق جو عضلات ہیں ان پر بہت زیادہ دباؤ پڑتا ہے کیوں کہ اکثر معمولی ورزشوں میں یہ خاص عضلات متاثر نہیں ہوتے۔ بہرحال مشق سے اس دشواری پر بھی عبور حاصل ہو جاتا ہے اور ہفتہ عشرہ میں ایک شخص سہولت کے ساتھ اس ورزش کو کرنے لگ جاتا ہے۔ البتہ ادھیڑ عمر کے لوگوں اور بوڑھے آدمیوں کو اس ورزش کی انجام دہی میں غیر معمولی دشواری

شکل ۱

(بقیہ صفحہ ۴۲)

اور طلباء سے کہا جائے کہ اپنی جگہ پر بیٹھ کر اس کے باریک سے باریک لفظ جو وہ پڑھ سکتے ہوں دونوں آنکھوں سے پڑھیں اس کے بعد ایک آنکھ کو ہتھیلی سے بند کر کے صرف ایک آنکھ سے پڑھیں۔ استاد صاحبان کو خیال رکھنا چاہیے کہ طلباء عبارت کو بار بار رٹ کر نہ پڑھیں۔ ہر روز پانچ منٹ تک عمل کرنے سے ایک ہفتے ہی میں طلباء کی نظر ٹھیک ہوتی معلوم ہوگی۔

شکل ۲

محسوس ہوتی ہے۔ اس لیے کہ ان کی ریڑھ کی ہڈی میں وہ لچک باقی نہیں رہتی جو نوجوانوں میں ہوتی ہے۔ لیکن وہ بھی مشق، صبر اور استقلال سے رفتہ رفتہ اس ورزش پر عبور حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر نوجوانوں کی سی بات پیدا نہ ہوگی تو کم سے کم اتنا ضرور ہو جائے گا کہ ان کے اعضائے جسمانی میں پہلے سے کہیں زیادہ لچک پیدا ہو جائے گی۔

ایسے لوگوں کو جنھیں شروع میں یہ ورزش بہت زیادہ سخت اور دشوار معلوم ہو اور وہ اپنے گھٹنوں کو شدید تکلیف کی وجہ سے سیدھا نہ رکھ سکتے ہوں، یہ چاہیے کہ پاؤں کے پنجے پکڑنے کے بجائے ٹخنہ یا اس سے بھی کچھ اوپر ٹانگ کے کسی حصہ کو پکڑ لیں اور پاؤں کی انگلیوں کو اس وقت پکڑیں جب عضلات ذرا نرم پڑ جائیں اور ان میں مڑنے تڑنے کی لچک پیدا ہو جائے۔ بہرحال رفتہ رفتہ ایک نہ ایک دن عضلات کی سختی دور ہو جائیگی جھٹکوں اور غیر معمولی تناؤ یا دباؤ سے بچنا چاہیے۔ اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچ جانے کا احتمال ہے۔ اس ورزش پر عبور حاصل کرنے کے لیے روزانہ مشق لازمی ہے۔

مبتدیوں کو اس ورزشی حالت میں پندرہ سکنڈ سے زیادہ نہیں رہنا چاہیے اور جیسے جیسے مشق ہوتی جائے اس وقفے کو بڑھاتے رہنا چاہیے۔ البتہ مشق ہو جانے پر پورے تین منٹ تک اس حالت میں رہا جا سکتا ہے۔

جیسا کہ شروع میں بتایا گیا ہے اس ورزش کا اثر پچھلے عضلات اور خاص طور پر گھٹنے کی پچھلی موٹی نس سے متعلق عضلات پر پڑتا ہے۔ اسی ضمن میں یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ یہ ورزش پیٹ کے عضلات کو مضبوط کرتی ہے اور کمر کے پچھلے حصہ سے جو اعصاب نکل کر ان اعضا میں جاتے ہیں جو پیڑو کے اطراف میں واقع ہیں یہ صرف ان کو غیر معمولی طور پر تحریک دیتی ہے۔ بلکہ اس کی وجہ سے پیڑو کے پورے حصے میں خون کی آمدورفت اور روانی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ صنفی اعضا کو تحریک دینے اور صنفی قوتوں کو بڑھانے میں یہ ورزش اپنا جواب نہیں رکھتی۔ اسے بوڑھے بھی کر سکتے ہیں اور جوان بھی، مرد بھی کر سکتے ہیں اور عورتیں بھی گویا اس میں نہ عمر کی قید ہے نہ صنف کی سب کے لیے یکساں طور پر مفید ہو سکتی ہے۔

معالجاتی افادیت: اس کی معالجاتی افادیت بھی کچھ کم نہیں ہے۔ اس سے شکم کی دیواریں مضبوط ہوتی ہیں۔ یہ اندرونی اعضا کو تقویت دیتی اور قبض، سوء ہضمی کو رفع کرتی ہے۔ عرق النسا کے دردوں کو روکنے کے لیے اس کی خاص طور پر سفارش کی جاتی ہے۔

اس ورزش کے سلسلے میں یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اسے تین منٹ سے زیادہ نہ کیا جائے، اس لیے کہ اسے زیادہ دیر تک کرنے میں یہ اندیشہ ہے کہ قبض رفع ہونے کے بجائے پیدا نہ ہو جائے۔ بہر حال آنتوں کے فعل پر نظر رکھی جائے، اگر تین منٹ تک کرنے سے بھی قبض کی طرف میلان پیدا ہو جائے تو اس صورت میں اسے دو منٹ سے زیادہ نہ کیا جائے۔

سوال جواب

(از اڈیٹر)

کوکو اور چائے وقہوہ :-

سوال :- میرے تجربے میں یہ بات آئی ہے کہ "کوکو" چائے اور قہوے سے بہتر چیز ہے، چائے اور قہوہ میں اگر کچھ غذائیت ہوگی تو محض برائے نام لیکن "کوکو" میں تو کچھ پروٹینز، کچھ روغنی اجزا اور کچھ نہ کچھ مقدار نشاستے کی بھی پائی جاتی ہے۔ چائے اور قہوے کے استعمال سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے مگر کوکو کے استعمال سے یہ صورت پیدا نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ چائے کو زیادہ استعمال کرنے سے معدے کی غشائے مخاطی جل جاتی ہے اور اس کا اثر آنتوں تک بھی پہنچتا ہے جس کی وجہ سے قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کے باوجود یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ "کوکو" جیسی اچھی چیز کا رواج ہمارے ہاں اس قدر کم کیوں ہے اور چائے اور کافی کا اس قدر زیادہ کیوں؟ کیا آپ اس کے اسباب پر کچھ روشنی ڈال سکتے ہیں؟

(نمبر خریداری ۱۵۵۳/۸۸)

جواب :- آپ کا یہ خیال تو صحیح ہے کہ "کوکو" میں چائے اور قہوہ کی نسبت غذائیت زیادہ ہوتی ہے مگر اسے اس انداز سے پیش کرنا کہ یہ واقعی کوئی ایسی غذا ہے جیسے کہ دودھ، مکھن اور انڈا صحیح نہیں ہے۔ یہ گرم ہے اور محرک بھی۔ ہاں! اس کے استعمال سے انسان کو وہ نقصانات نہیں پہنچتے جو چائے اور قہوے کے استعمال سے پہنچتے ہیں اس لیے اگر کوئی شخص چائے اور قہوے کے بجائے "کوکو" دودھ میں ڈال کر پیے تو یہ چائے کو زیادہ لذیذ ہوگی اور مفید بھی۔ "کوکو" کے متعلق اتنی ہی سفارش ہم کر سکتے ہیں! اس سے زیادہ نہیں۔

اب رہا یہ سوال کہ جب کوکو، چائے اور قہوے سے بہتر ہے تو ہندستان میں اس کا رواج کیوں کم ہے، تو صاحب یہاں آپ کو پروپیگنڈے کی قوت کا قائل ہونا پڑے گا —— اور مکرر انتخاب کا بھی —— ولایتی سرمایہ دار اور "انڈین ٹی ایکسپینشن بورڈ"، جب ہر طرح یہ ثابت کرنا چاہیں کہ "چائے گرمیوں میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے اور جاڑوں میں گرمی" اور یہ کہ یہ "بہترین اور صحت بخش مشروب ہے" تو کوکو کی مقبولیت کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی۔

پیروی سنت نبوی :-

سوال :- میرے ڈاڑھی کے بال نہیں نکلتے ہیں جس کے باعث میں سنتِ نبوی ادا کرنے سے قاصر ہوں۔ کیا آپ طب یونانی کی روشنی میں اس کے اسباب پر روشنی ڈالیں گے؟ اور نسخہ لکھ دیں تو بہت ممنون ہوں گا۔

(خریدار رسالہ نمبر ۲/۲۲ مظفرپور)

جواب :- حیرت ہے کہ ابھی ہمارے ہندستان میں ایسے "ناشکرے" بھی موجود ہیں جن کے قدرتی طور پر ڈاڑھی نہ نکلی ہو اور وہ اسے نکالنے کی فکر میں ہوں۔ ہم سے تو آئے دن یہ سوال کیا جاتا ہے کہ ہم کوئی ایسی بے ضرر دوا ایجاد کر دیں جسے ایک مرتبہ رخساروں پر لگا کر لوگ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے شیو کی زحمت سے بچ جائیں اور آپ ہم سے ایک الٹی بات پوچھ رہے ہیں؟

سنتے ہیں کہ آج کل صنفِ نازک کا مذاق اتنا بدل گیا ہے کہ وہ رخساروں پر منڈی ہوئی ڈاڑھی کی "سیاہی" کو بھی برداشت کرنا پسند نہیں کرتی، کجا کہ باقاعدہ ڈاڑھی۔ چنانچہ ایسے لوگوں کی شادی ہونا مشکل ہو جاتی ہے جو سنت نبوی کی پیروی میں یا کسی دوسرے خیال سے اپنے چہرے پر اس مردانہ امتیاز کو قائم رکھتے ہیں۔ اور آپ اس فکر میں پھر رہے ہیں کہ کہیں سے کوئی دوا ایسی ہاتھ لگ جائے جس کے استعمال سے ڈاڑھی کے بال پیدا ہونے لگیں اور سنتِ نبوی کی پیروی کا شرف اس خاص معاملے میں بھی پیدا ہو جائے جہاں تک آپ کے اس جذبے کا تعلق ہے اس کی ہم بھی قدر کرتے ہیں، مگر ہمارے پاس اس کا کیا علاج ہے کہ ہم آپ دونوں قسم کے لوگوں کی خدمت سے معذور ہیں۔

وہ لوگ جو مستقل طور پر ڈاڑھی کو خیرباد کرنا چاہتے ہیں انھیں ایک خاص قسم کے عمل جراحی کی منزلوں سے گزرنا ہوگا اور آپ کو اس کے برعکس اپنے جنسی غدود میں کسی بارِ تجدید کے جنسی غدود کا قلم لگوانا پڑے گا کہ ان ہی کی پوری بالیدگی پر ڈاڑھی کے بالوں کا انحصار ہے۔

صاحب! آپ کو ڈاڑھی کے بالوں میں سنت کی پڑی ہے اور مجھے آپ کے سلسلے میں اس سے زیادہ یہ فکر

کہیں دوسری سنت نہ ہاتھ سے جاتی رہے کہ اسلامی معاشرہ میں اس کی بھی کچھ کم اہمیت نہیں ہے۔

دو سوال :-

(۱) کون سے پھل، دالیں اور دیگر اشیا خوردنی ہیں جن کے استعمال سے بلغم پیدا ہوتا ہے۔ کیا بلغمی مزاج والے انسان کے لیے دودھ بھی غیر مفید ہے؟

(۲) میرے لڑکے کی عمر بیس سال ہے وہ دہلی کے ایک جماعت کا طالب علم ہے۔ موسم سرما میں گاہ بگاہ نکسیر پھوٹ پڑتی ہے جس کی وجہ معلوم نہیں۔ اس کے لیے کیا سبب غذا مناسب و لازم ہے؟

(خریدار نمبر ۱۴/ ۶۳۶)

جواب :- (۱) سوال آپ نے بڑا ٹیڑھا پوچھا ہے۔ اگر میں یہ لکھ دوں کہ وہ تمام پھل اور کھانے کی چیزیں جن کا مزاج سرد رہوتا ہو مثلاً دال ماش، اروی، بھنڈی، دہی، چھاچھ وغیرہ بلغم پیدا کرنے والی ہیں تو آپ معاً یہ سوال کریں گے کہ پھر اچھو نہیں کھانا چاہیے حالاں کہ بات یہ ہے کہ بلغم کی ضرورت سے زیادہ پیدائش کا انحصار ہمارے ہضم میں خرابی پیدا ہو جانے سے ہے۔ اس لیے اگر کسی شخص کی قوت ہضم بالکل صحیح ہے تو اس کو ان چیزوں کے کثرت استعمال سے نقصان پہنچ جائے تو پہنچ جائے ورنہ اعتدال کے ساتھ استعمال کرنے سے ان چیزوں سے بھی خون ہی کی پیدائش ہوگی اور اگر قوت ہاضمہ اچھی نہیں ہے تو عمدہ سے عمدہ غذائیں بھی بلغم پیدا کرنے لگتی ہیں۔ دودھ اگر اچھی طرح ہضم ہو جائے تو انسان کے لیے بہترین غذا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کو دودھ اس وجہ سے موافق نہیں آتا کہ ان کا ہضم اچھا نہیں ہوتا۔ اگر ان کا ہضم بھی صحیح ہو جائے تو دودھ ان کے لیے بھی اتنا ہی مفید ثابت ہوگا جتنا ایک غیر بلغمی مزاج شخص کے لیے۔ اس سے معلوم ہوا کہ وہ اگر دودھ سے کماحقہ استفادہ نہیں کر سکتے تو اس کی وجہ دودھ کی خرابی نہیں بلکہ خود ان کے ہضم کی خرابی ہوتی ہے۔

(۲) آپ کے لڑکے کا خون فولاد اور کیلشیم کی کمی کی وجہ سے رقیق ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم سرما میں بھی اس کی نکسیر پھوٹ جاتی ہے۔ آپ اسے دودھ، مربّہ آملہ، سیب، پالک کا ساگ، ٹماٹر، چقندر اور گاجریں زیادہ کھلائیے۔ ترکاریوں کے ساتھ گوشت کھلانے میں بھی کوئی حرج نہیں۔ البتہ جہاں تک ہو ترش چیزوں سے بچائیے کہ یہ اس کے لیے مفید نہ پڑیں گی۔

کیا گلے کا اپریشن کرا لوں؟

سوال :- عرصہ سے میرے گلے آئے ہوئے ہیں۔ اور ان میں جلن سی رہتی ہے۔ ڈاکٹروں کے علاج سے چند روز کے لیے دب جاتے ہیں۔ اور پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹروں نے مشورہ دیا ہے کہ گلے کا اپریشن کروا دیا جائے۔ لیکن میں اپریشن سے بہت ڈرتا ہوں اور عام طور پر مجھے گرم چیزوں کے استعمال سے سخت نقصان ہوتا ہے۔ خدارا کوئی ایسا علاج بتائیں جس سے کہ میں اس تمام درد سر سے چھٹکارا پا سکوں۔

(خریداری نمبر ۱۱/ ۹۲۳)

جواب :- گلے آنے کا علاج اپریشن سے کرنا سخت غلطی ہے۔ یہ تو آپ بھول کر بھی نہ کرائیے۔ شاید آپ کو معلوم نہیں کہ آج وقت نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ ٹونسلز پر عمل جراحی کرنا قطعی صحیح نہیں ہے، چنانچہ یورپ کے وہ ڈاکٹر جو کل تک اس اپریشن کے بڑے زبردست حامی تھے آج اسے مضر سمجھنے لگے ہیں۔ مسٹر ٹی۔ بی لیٹین ایف آر سی۔ ایس سرجن گائز ہسپتال نے سنہ ۱۹۳۴ء میں انگلستان کے ایک مشہور سائنٹفک رسالے "لانسٹ" میں یہ بیان دیا تھا کہ :-

> ٹونسلز کے اپریشن کے بعد مریض کو جس قدر الجھنوں اور خطرات کا فوری اور کچھ عرصہ بعد ۔۔۔۔ جب کہ اس کے دیگر اعضائے جسمانی کے افعال میں خرابی رونما ہونے لگتی ہے ۔۔۔۔ سابقہ پیش آتا ہے اتنے خطرات اور الجھنیں اس نوعیت کے دوسرے اپریشن میں شاید ہی پیش آتی ہوں۔

اگر آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ لمفاوی غدود کا یہ جال ہمارے نظام جسمانی میں کس واسطے پھیلا ہوا ہے تو آپ ٹونسلز میں خرابی پیدا ہو جانے کے اصل سبب کو پا لیں گے اور اس وقت اس کا صحیح و مناسب ترین علاج بھی سمجھ میں آ جائے گا۔ ان غدود کا کام یہ ہے کہ ہمارے جسم میں جو سمیت پیدا ہو اسے زائل کریں اور اسے مسموم ہونے سے بچائیں۔ اس لیے جس شخص میں جتنی زیادہ سمیت اور فاسد مادے ہوں گے اتنا ہی زیادہ وہ گلے کی تکلیف اور نزلہ زکام میں مبتلا ہوگا۔ خناق کا حملہ ایسے ہی لوگوں پر زیادہ ہوتا ہے جن کے ٹونسلز پہلے سے کافی خراب ہوتے ہیں۔ غلط اور غیر متوازن غذا،

پُرخوری اور دائمی قبض اس کے اصل اسباب ہیں، اگران کو دور نہ کیا گیا تو کوئی علاج کارگر نہ ہوگا۔ قبض رہنے کی وجہ سے نظامِ جسمانی میں سمیت پیدا ہوتی ہے اور جسم کو سمیت سے بچانے کے لیے جب یہ غدود اسے اپنے اندر جذب کرلیتے ہیں تو یہ پھر ہمہ وقت متاثر رہتے ہیں۔ اس لیے اس کا صحیح علاج یہ ہے کہ سب سے پہلے نظامِ جسمانی کو زہریلے مادے اور سمیت سے پاک کیا جائے اور پھر غذا کو صحیح کیا جائے تاکہ آئندہ قبض نہ ہو اور جسم میں مزید سمیت کی پیدائش کا سلسلہ بند ہو جائے۔ اس کے لیے میں حسبِ ذیل پروگرام تجویز کرتا ہوں کہ بغیر اس کے مقامی علاج کارگر نہ ہوگا۔

آپ تین چار روز تک ٹھوس غذا کا استعمال بند کر دیں اس کے بجائے آپ سنگتروں کا رس اور سادہ پانی پیجیے اس دوران میں چونکہ ٹھوس غذا معدے اور آنتوں میں نہیں جائے گی، اس لیے ان کی طبعی حرکت میں لازمی طور پر سستی آجائے گی، اور وہ فضلہ جو کئی دن کی غذاؤں کا آپ کی آنتوں میں جمع ہوگا اس کے نکاسی کی کوئی صورت پیدا نہیں ہوگی لہٰذا عارضی طور پر ان دنوں کے لیے میں نیم گرم پانی کا اینما تجویز کرتا ہوں۔ اگر مرض کا حملہ شدید ہو تو اس صورت میں دونوں وقت یعنی صبح اور رات کو سوتے وقت اینما لیا جائے، ورنہ معمولی صورت میں جیسی کہ اب ہے رات کو سوتے وقت محض گرم پانی کا روزانہ اینما لیا جائے۔

دن کے وقت گلے پر ٹھنڈے پانی کی پٹی باندھی جائے۔ اس کے لیے آپ اتنا سوتی کپڑا لیجیے جس کی تین تہیں گلے پر باندھی جا سکیں۔ اسے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر نچوڑ لیا جائے اور اس کی تین تہیں گلے پر لپیٹ دی جائیں۔ اس پر فلالین یا کوئی اونی کپڑا لے کر اس کی بھی دو تین تہیں لپیٹ دی جائیں۔ دن کے وقت دو دو گھنٹے بعد اس کی گیلی سوتی پٹی کو بدلتے رہیں۔ رات کو ایک پٹی کافی ہے اس طرح کہ رات کو باندھی جائے اور صبح کھول دی جائے۔

اس کے علاوہ روزانہ کئی کئی مرتبہ گرم پانی سے غرارے کیے جائیں۔ اس میں کسی دوا کے ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر کوئی طبیب جس پر آپ کو اعتماد ہو آپ کو دیکھ کر غراروں کے لیے کسی دیسی دوا کے پانی کو استعمال کرائے تو اس میں کوئی مضائقہ نہ ہوگا۔

ان تین چار روز کے بعد بھی ٹھوس غذا نہیں کھانی ہے بلکہ زیادہ تر پھلوں اور دودھ کا استعمال کرنا چاہیے۔ چار پانچ روز پھلوں اور دودھ پر گزارنے کے بعد پھر رفتہ رفتہ ٹھوس غذا کھانی چاہیے۔ اس وقت آپ اپنی غذا میں سبزیاں، ہری ترکاریاں، پھل اور دودھ کا زیادہ استعمال کریں۔ روٹی بے چھنے آٹے کی کھائیں، اور اس کا خیال رکھیں کہ قبض نہ ہونے پائے۔ اینما کا استعمال بعد میں مناسب نہیں ہے اگر پھر بھی قبض رہے تو پھر پندرہ دانے منقّی کو چوبیس گھنٹے پون گلاس پانی میں بھگو کر اس کا آبِ زلال صبح کے وقت نہار منہ پییں۔ اس پانی میں منقے کو اچھی طرح مسل کر اس کا پانی پی لیں اور اوپر سے وہی منقّی کھا لیں، اس سے قبض جاتا رہے گا۔

انناس کا رس گلے کی جملہ تکلیفوں کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے، اسے ضرور استعمال کیجیے۔ اس دوران میں کسی مالش کرنے والے سے اپنی ریڑھ کی ہڈی کی مالش بھی روزانہ کرائیے کہ اس سے بھی آپ کو جلد اور مستقل طور پر صحت ہوگی۔

ترش اور گرم چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔ سنگترہ اگر ترش ملے تو پھر میٹھے یا موسمیاں چوسیے۔ بہرحال ترش چیزوں کا استعمال مضر ہوگا۔

چیچک کا ٹیکا:۔

سوال: بچے کو پیدائش کے کچھ ماہ بعد چیچک کا ٹیکا لگانے سے عموماً چیچک کم ہوتی ہے لیکن اگر ٹیکا نہ لگایا جائے تو اکثر چیچک میں مبتلا ہو کر تکلیف اٹھانے ہیں۔ بے شک بندہ ٹیکے سے بچپن سے نفرت کرتا ہے اور دس ماہ کی عمر میں ایک دفعہ والدین نے قانوناً پابندی کی وجہ سے بندے کے ٹیکا لگوا دیا تھا اس کے بعد جب مجھے سمجھ آگئی تو پھر کسی نامعلوم جذبہ کے ماتحت ٹیکا لگوانے سے ہمیشہ گریز کیا اور جب بھی سکول میں کوئی صاحب ٹیکا لگانے کے لیے تشریف لاتے تھے تو بندہ وہاں سے کھسک جاتا تھا لیکن یہ بات سمجھ میں نہیں آئی کہ ٹیکا نقصان دہ ہوتے ہوئے بھی بالکل تو نہیں لیکن کسی حد تک ضرور چیچک سے نجات دلا دیتا ہے۔ شاید یہ بات ہو کہ ٹیکے کا زہر چیچک کی بجائے

ی اور راستے سے جسم سے باہر آتا ہو ایسی حالت میں یہ تجربہ
یائیے کہ کیا کوئی ایسی یونانی یا ویدک دوائی نہیں جسے بچپن میں
ستعمال کرادینے سے آئندہ زندگی میں چیچک سے نجات
ل سکے۔ جس وقت ٹیکا ایجاد نہیں ہوا تھا۔ اس وقت لوگ
اس بیماری سے کس طرح محفوظ رہتے تھے؟

(خریداری نمبر ۳/۱۳/۱ ا)

جواب:۔ مجھے اس سے اختلاف ہے کہ چیچک کے ٹیکے کے بعد بچہ چیچک سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ جو کچھ اس سلسلے میں کہا جا سکتا ہے وہ یہ ہے کہ جب تک ٹیکے کی مصنوعی طور پر پیدا کی ہوئی چیچک کا اثر رہتا ہے۔ اس وقت تک اکثر حالات میں بچہ محفوظ ہو جاتا ہے اس کے بعد کس کے متعلق کچھ حکم نہیں لگایا جا سکتا۔ اس لیے کہ خود اہل فن کے درمیان اس خاص معاملے میں اس قدر اختلاف پیدا ہو گیا ہے کہ آپ کسی حتمی نتیجے پر نہیں پہنچ سکتے۔ آپ یہ کہیں گے کہ چیچک کے زمانے میں جن لوگوں کے ٹیکے لگے ہوتے ہیں وہ کیوں کر محفوظ رہتے ہیں۔ میرے پاس اس کا جواب یہ ہے کہ یہ غلط ہے کہ جو لوگ چیچک سے محفوظ رہتے ہیں اس کا سبب ٹیکا ہوتا ہے کیونکہ عوام الناس کے علم میں نہیں آتا ہے۔ بیسیوں ایسے بچے بھی چیچک میں مبتلا ہو جاتے ہیں جن کے ٹیکا لگا ہوتا ہے، بلکہ وہ بُری طرح مبتلا ہوتے ہیں۔ اس میں اصل چیز جو چیچک اور دوسری بیماریوں سے محفوظ کرنے والی شے ہے وہ ایک شخص کی اپنی **طبعی مناعت** (امیونٹی) ہے۔ مصنوعی مناعت سے کچھ نہیں ہوتا۔ اصل میں عام لوگوں کی طبعی مناعت اسی بڑھی ہوئی ہوتی ہے کہ وہ ہر قسم کے زہریلے انجکشن تک کا مقابلہ کر کے اس کی سمیت زائل کر دیتی ہے اور لوگ یہی سمجھتے ہیں کہ انھیں اس انجکشن سے فائدہ ہوا ہے۔

آپ جن بچوں کو چیچک، خسرہ اور دوسری اسی قسم کی بیماریوں سے بچانا چاہتے ہیں تو کوشش کیجیے کہ ان کی طبعی **مناعت** کم نہ ہونے پائے۔ میرے نزدیک طبعی مناعت بچوں میں خاص طور پر اور بڑوں میں عام طور پر کم ہونے کا سبب یہ ہے کہ ہم لوگ صحیح غذا کا خیال نہیں کرتے۔ مثلاً ابھی جب کہ بچہ چھ سات مہینے کا ہی ہوتا ہے کہ ہم اُسے روٹی پر ڈال دیتے ہیں یا روے میدے کے بسکٹ اور گھی کی ٹکیاں پکا پکا کر دیتے ہیں۔ یہ قطعی صحیح نہیں ہے۔ بچے میں تین چار سال تک نشاستے کو ہضم کرنے کی قابلیت بہت کم ہوتی ہے۔ ہمیں چاہیے کہ اس دوران میں ہم نشاستہ دار چیزیں اُسے کم دیں۔ تاکہ اس کا ہضم صحیح رہے اور خون میں کسی قسم کی سمیت نہ پیدا ہونے پائے۔ اس عمر تک کے بچوں کی اصل غذا دودھ ہونی چاہیے۔ روٹی تھوڑی دی جائے۔ ٹماٹر، گاجر اور پھلوں کا استعمال زیادہ کرایا جائے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ اس کے بعد آپ کا بچہ ہر بیماری سے محفوظ رہے گا۔ ہاں اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ بدپرہیزی سے بچے کو بچایا جائے، اس کے کھانے اور دودھ پینے کی اوقات بندی ہونی چاہیے۔ یہ غلط ہے کہ جب بچہ رویا اُس کو دودھ پلا دیا یا ہاتھ میں بسکٹ اور روٹی کا ٹکڑا دے کر خاموش کر دیا۔ جہاں تک ممکن ہو بچوں کو تازہ ہوا میں رکھا جائے۔ انھیں روزانہ غسل کرایا جائے۔ اور اگر پھر بھی کوئی پیٹ کی خرابی رونما ہو یا بچہ دانتوں پر پڑنے کی وجہ سے دستوں یا بخار کا شکار ہو کر کمزور ہونے لگے تو ان صورتوں میں یونانی دواؤں میں آپ "نونہال" کا استعمال کرائیے اس سے بچے کے پیٹ اور دانتوں کی شکایات بھی رفع ہو جائیں گی اور اس کی قوت حیات بھی قائم رہے گی۔

ٹیکے سے پہلے ہمارے بچے اپنے والدین سے اتنی بیماریوں کے اثرات ورثے میں لے کر نہیں آتے تھے جتنے کہ آج آتے ہیں۔ شاید آپ کو معلوم نہیں کہ بیماریوں کے اثرات کا یہ ورثہ ہماری قوتِ حیات کو کمزور کرنے اور بیماریوں کی چھوت قبول کرنے میں سب سے زیادہ مددگار ہوتا ہے۔

(اشارات ملاحظہ فرمائیے)

پُرانا گھی

سوال:۔ ہمارے ہاں پُرانا بھینس کا گھی بہت مدت سے ٹین کے ڈبے میں رکھا ہوا ہے۔ وہ کس کام آسکتا ہے اور وہ کس مرض میں کام آئیگا۔ رسالے میں درج فرمائیے۔ ۶۳/۲

جواب:۔ زیادہ مدت کے رکھے ہوئے گھی میں ایک قسم کی سمیت پیدا ہو جاتی ہے، اور وہ کھانے کے قابل نہیں ہوتا۔ اس کے کھانے سے آشوب چشم، بصرع، ورم رحم اور تنگی نفس جیسی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ البتہ اس کو خارجی دوا کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے اسے بہت سے ایسے مرہموں میں بھی شامل کیا جاتا ہے جو ناصور اور زخموں پر لگاتے ہیں اور گنٹھیا وغیرہ کے دردوں میں بھی اس کی مالش کی جاتی ہے۔

ناگ پور میں

ہمدرد دواخانہ، دہلی کی ایجنسی کا افتتاح

آنریبل وزیر صحت اور چیف جسٹس سنہوگی کی تشریف آوری!

ممبران اسمبلی، صدر ضلع کانگریس اور دیگر معززین کی شرکت

۹ مارچ سنہ ۱۹۴۸ء برہان پور، جبل پور اور علاقہ برار میں ایجنسیوں کے قیام کے بعد آج جناب چیف جسٹس سنہوگی کے ہاتھوں ناگ پور میں ہمدرد دواخانہ کی ایجنسی کا شاندار افتتاح ہوا۔ اس موقع پر آنریبل ڈاکٹر منہاج الحسن صاحب، وزیر صحت سی پی نے بطور خاص شرکت فرمائی۔ معززین شہر اور صوبے کے حکیم اور وید بھی اس موقع پر شریک ہوئے۔ دہلی سے جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر رسالہ ”ہمدرد صحت“ بھی اس موقع پر تشریف رکھتے تھے۔ جسٹس سنہوگی نے اپنی تقریر میں فرمایا:۔

”یہ ہمارے لیے بڑی مسرت کا مقام ہے کہ ہمارے شہر ناگ پور میں ہندوستان کے ایک نامور دواخانے یعنی ہمدرد دواخانہ دہلی کی ایجنسی قائم ہو گئی ہے۔ اب جبکہ یہ حقیقت واضح طور پر سامنے آچکی ہے کہ ہمارے ملک کی جڑی بوٹیاں ہمارے روگوں کو دور کرنے میں حیرت انگیز تاثیرات رکھتی ہیں تو یہ سوال اہم ہو جاتا ہے کہ ہمیں دوائیں بھی اچھی ملیں۔ ہمدرد دواخانہ کے متعلق سب کو معلوم ہے کہ یہ دواخانہ یونانی دوائیں جدید سائنٹفک لائنوں پر تیار کرتا ہے۔ مجھے یہ معلوم کرکے بڑی خوشی ہوئی کہ اس دواخانہ کا کام بڑے پیمانہ پر ہے۔“

اپنی تقریر کے بعد سنہوگی نے دکان کا تالا اپنے ہاتھوں سے کھولا۔ حاضرین نے ایجنسی کے انتظام کی بہت تعریف کی۔ آنریبل وزیر صحت نے جسٹس سنہوگی کے ساتھ دواؤں کو دیکھا۔ انہوں نے فرمایا ”میں نے اس کارخانے کو خود دیکھا ہے۔ بہت سائنٹفک کام ہے۔ پیکنگ کے معاملہ میں یہ ولایت کے مقابلہ کی چیزیں ہیں۔“

جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب اور ایجنسی کے نگراں جناب محمد ابراہیم خاں صاحب نے معزز مہمانوں کا شکریہ ادا کیا (نامہ نگار)

بقیہ صفحہ ۵۶:—

اس ضمن پر پوری تدابیر یہ اختیار کی گئی ہیں کہ ”بناسپتی“ کے ساتھ ”گھی“ کا لفظ لگا کر نہ فروخت کیا جائے۔ بلکہ اس کو تیل ہی کے نام سے بیچا جائے۔ اس کو اس دوکان پر فروخت کرنے کی اجازت نہ دی جائے جہاں خالص گھی فروخت کیا جاتا رہا ہو اور یہ کہ اس کے بننے کے بعد اس میں پانچ فی صدی اساسی تیل (بے سک آئل) شامل کیا جائے۔ اس میں رنگ ملایا جانا ممکن نہ ہوسکا، اس لیے کہ اس سے اس کا ذائقہ بگڑ جاتا ہے، اور کھانے میں کراہیت آنے لگتی ہے۔

بناتی تیل کے کارخانے کھولنے کا خبط ابھی تک بہت زوروں پر ہے۔ اس مسئلہ پر غور کرتے وقت حکومت کے سامنے بہت سی دوسری اہم چیزیں بھی ہیں۔ مثلاً کوئی بیس کروڑ کے قریب روپیہ اس صنعت پر لگا ہوا ہے۔ بہرحال اس کا یہ مطلب کسی طرح نہیں سمجھنا چاہیے کہ جہاں صحت عامہ کے مفاد اور بہبود کا سوال آئے گا وہاں صحیح قدم اٹھانے سے اس قسم کی مصلحتیں آڑے آسکتی ہیں چنانچہ انہوں نے مسٹر موتی لال سے درخواست کی کہ وہ اپنا ریزولیوشن واپس لے لیں اس لیے کہ ایسی کسی کمیٹی کے کام شروع کرنے سے پہلے اس سلسلہ میں ابتدائی ضروری معلومات کے فراہم کرنے میں کافی وقت صرف ہوگا۔

بقیہ صفحہ ۵۳:—

آخر میں جناب پنڈت سندر لال صاحب وید نے ایک پر زور تقریر کی انہوں نے یونانی اور ویدک کی حمایت کی، انہوں نے بتایا کہ یونانی اور آیورویدک طریقہ ہائے علاج دراصل ایک ہی ہیں۔ جو اصول یونانی طب کے ہیں وہی آیورویدک کے ہیں۔ پنڈت جی نے اپنی تقریر میں نظریہ جراثیم کو باطل قرار دیا اور مادہ کو بیماریوں کا اصل سبب ثابت کیا اور اس کا رروائی کے بعد جلسہ برخاست ہوگیا۔
(نامہ نگار)

جبل پور میں

تعارفی جلسہ میں یونانی اور آیورویدک طبوں کی حمایت

"دیسی طبیں ہی امراض سے مکمل طور پر نجات دلا سکتی ہیں"

جبل پور ۱۰ جولائی ۱۹۴۷ء وکٹوریہ ٹاؤن ہال جبل پور میں زیر صدارت جناب خان بہادر سید ذاکر علی صاحب
یونانی اور آیورویدک طبوں کی حمایت میں ایک پبلک جلسہ منعقد ہوا۔ اس جلسے میں ممبران میونسپل کمیٹی، معززین شہر
اور تمام حکیموں اور ویدوں نے شرکت کی۔ دہلی سے جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر رسالہ ہمدرد صحت نے بطور
خاص مہمان شرکت کی۔ یہ جلسہ کارکنان ایجنسی ہمدرد جبل پور کے زیر اہتمام ہوا تھا۔

صاحب صدر نے اپنی افتتاحی تقریر میں فرمایا:-

"ہندستان میں علاج کے جو طریقے رائج ہیں ان میں صرف یونانی اور ویدک طریقہ ہائے علاج کو دیسی طریقہ علاج کہا جا سکتا ہے
یوں تو ایلوپیتھی اور ہومیوپیتھی کے علاج بھی رائج ہیں ڈاکٹری کو حکومت کی سرپرستی خوب حاصل ہے۔ لیکن اس کے باوجود یہ یقین کے
ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ ہمارے ملک کی جڑی بوٹیوں میں جو قوتِ شفابخشی پائی جاتی ہے۔ اس کا مقابلہ یورپ کی طب نہیں کر سکتی۔

حضرات! تفصیل میں جانے کا یہ موقع نہیں ہے۔ لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا کہ یہ وقت مل بیٹھنے کا ہے۔ ضرورت اس بات
کی ہے کہ تمام حکیم اور وید اکٹھے ہو جائیں اور اپنی ایک آواز پیدا کریں۔ اپنے صحیح طرزِ عمل سے یہ ثابت کریں کہ وہ بجا طور پر یونانی اور
ویدک طب کے نام لیوا ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ حکومتیں بھی اب ان طبوں کی حمایت کے لیے آمادہ ہیں۔

حضرات! ہمارے سامنے اس وقت ایک بڑے طبی ادارے یعنی ہمدرد دواخانہ کے مالک جناب حکیم حافظ محمد سعید
صاحب موجود ہیں جن کے تعارف میں یہ جلسہ ہوا ہے حکیم صاحب اس وقت سی پی میں آیورویدک اور یونانی طبوں کی دیکھ بھال
کر رہے ہیں۔ ان کا مقصد یہ ہے کہ یونانی و ویدک دواؤں کو عوام تک پہنچایا جائے اور حکومت کو ڈسپنسریوں کے قیام پر مجبور کیا جائے
اگر صوبے کے وید اور حکیم مل کر اور تعاون سے کام لیں گے تو یہ سب کام آسان ہے۔

میں آپ حضرات کا زیادہ وقت لینا نہیں چاہتا۔ اور آپ سب کی طرف سے جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب کا شکریہ
ادا کرتا ہوں کہ وہ ایک بڑے مقصد کو لے کر ہمارے شہر میں بھی تشریف لائے"۔ ——— ایک مطبوعہ "خیر مقدم" (ایڈریس)
بھی دیا گیا جو عالی جناب حضرت مولانا الحاج مفتی محمد برہان الحق صاحب ایم۔ ایل۔ اے (سی۔ پی) کی طرف سے تھا۔
اس ایڈریس کے بعض حصے درج ذیل ہیں:-

"یوں تو دنیا کے ہر گوشے میں ہر مرض کے لیے مختلف طرق علاج رائج ہیں جن میں مشہور و متعارف یونانی، آیورویدک
اور ایلوپیتھک ہیں۔ علاج کے یہ تین طریقے اپنے لیے اصول رکھتے ہیں تشخیص امراض، تجویز ادویہ، ترتیب نسخہ جات، ترکیب
استعمال، وغیرہ شعبہ جات کے لیے قواعد و ضوابط ہیں۔

دیکھا جائے تو آج کل علاج کے بے شمار اور بے اصول طریقے رائج ہیں مگر وہی ایک ہندی مثل کے مصداق کہ "لگا تو
تیر نہیں تو تکا"، ایسے معالجات سے بحث نہیں۔ ہندستان کی آب و ہوا اور ہندستانیوں کی طبیعتوں سے مناسبت رکھتا ہے۔
یونانی علاج میں ایک بات ضرور ایسی ہے جسے آج کی تہذیب نو کا دلدادہ، یورپ زدہ، فیشن ایبل طبقہ پسند نہیں کرتا۔
اُسی جوشاندہ کی "شب در آب گرم تر کردہ صبح جوشدادہ صاف نمودہ خمیرہ بنفشہ حل کردہ بنوشند" سے نفرت ہے۔ اُسی آدھی ٹیڑھی
چھوٹی بڑی گولیوں سے دل چسپی نہیں۔ اُسی سیاہ زرد، بدمزہ، کریہ اور تند بو والی جوارشات و معاجین کی بد ذائقہ اور ۲ ماشہ تا
یک تولہ مقدار سے اُبکائیاں آتی ہیں۔ مگر وہ اس حقیقت کی طرف توجہ نہیں کرتا کہ رفع مرض کی صلاحیت قدرت نے بدرجہ اتم

یونانی طریقہ علاج کو ودیعت فرمائی ہے۔

"دلدادگان تہذیب جدید کی نمائشی نفاست طلبی اور جدت پسندی کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہمدرد دواخانہ دہلی نے یونانی ادویہ کو سائنٹی فک طریقوں اور جدید آلات دواسازی کے سانچوں میں ڈھال کر جو حبوب، اقراص، جوارشات، معاجین، مراہم اور شربتوں جوشاندوں کو جس بہترین صورت اور دل کش انداز میں دنیا کے سامنے پیش کیا ہے وہ نہایت قابل ستایش اور قابل قدر ہے۔ اور اب کوفتن، بھیگنے، جوشاندہ بنانے کی تکلیف ختم ہو گئی۔

"جبل پور میں ہمدرد دواخانہ دہلی کی شاخ کا سایہ فگن ہونا جبل پور کی خوش قسمتی ہے کہ یونانی دوائیں نہایت مزین و مصفٰی شیشوں، ڈبیوں، بکسوں، پیکٹوں میں جاذب نظر لباس کے ساتھ آراستہ و پیراستہ انداز میں نفاست پسند مقلدین یورپ کو آسانی کے ساتھ اپنی طرف مائل کرنے کے لیے یہاں موجود ہوں گی۔

وقت آگیا ہے کہ طب یونانی اور ویدک کی ترقی کی طرف توجہ کی جائے اور عام طور پر یونانی اور ویدک ادویہ کو استعمال کیا جائے کہ یہ سستی ہونے کے ساتھ قومی اور دیرپا اثر رکھتی ہیں۔

"حکومت سی۔ پی و برار نے ایک یونانی اور ویدک بورڈ بنانے کا فیصلہ کیا ہے۔ رپورٹ مرتب ہو چکی ہے جس سلکٹ کمیٹی میں یہ رپورٹ مرتب ہوئی ہے اس کا میں بھی ایک رکن تھا —— میں حافظ صاحب اور ہمدرد دواخانہ اور اس کی شاخوں کی کامیابی ترقی اور مفاد عامہ و بہبودی کی دعاؤں کے ساتھ رخصت ہوتا ہوں والسلام"

ایڈیٹر "ہمدرد صحت" کی تقریر

اس موقع پر ایڈیٹر ہمدرد صحت نے حسب ذیل تقریر کی :-

جناب صدر و معزز حاضرین ! میں جناب صدر جناب خان بہادر سید ذاکر علی صاحب اور الحاج مولانا مفتی حکیم برہان الحق صاحب اور کارکنان ایجنسی کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور آپ سب کا ممنون ہوں کہ مجھے اس جلسۂ عام میں اپنے خیالات کے اظہار کا موقع مل رہا ہے۔ میرے لیے اس سے زیادہ مسرت اور فخر کی اور کیا بات ہو سکتی ہے کہ آج میں یونانی اور ویدک طبوں کے حامیوں اور ہمدردوں میں ہر طبقے اور ہر مذہب کے لوگوں کو مجتمع دیکھ رہا ہوں۔ —— جیسا کہ خان بہادر صاحب نے فرمایا ہے میرا مقصد سفر دیسی طبوں —— آیور ویدک اینڈ یونانی —— کی دیکھ بھال ہے۔ دیسی دواؤں کو پوری ذمہ داری سے عوام تک پہنچانا ہے۔ دراصل یہ ہمدرد دواخانہ کا مشن ہے اور میرے برادر بزرگ حکیم حاجی عبدالحمید صاحب مالک ہمدرد دواخانہ دہلی کا مقصدِ زندگی ہے اور ان ہی کے مشن کو پورا کرنے کے لیے جگہ جگہ دورہ کر رہا ہوں۔

حضرات ! حاکم قوم ہمیشہ محکوم کے تہذیب و تمدن کو بگاڑتی ہے، ان کے کلچر اور ان کی معاشرت کا ستیاناس کرتی ہے۔ ان کی تعلیم کو بدلتی ہے۔ غرض ہر شعبۂ زندگی پر پوری طرح مسلط ہو کر اثر انداز ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ اپنا مقصد حاصل کر لیتی ہے۔ یعنی اعلیٰ قسم کے غلام بنانا اور بدترین قسم کے غدار پیدا کرنا۔ ہماری دیسی طب کو بھی مسلسل ڈیڑھ سو سال تک اسی قسم کے ناسازگار حالات کا مقابلہ کرنا پڑا ہے۔ اس کو تباہ کرنے میں حکومت نے بڑی استقامت کا ثبوت دیا ہے۔ حکومت کے تغافل کا نتیجہ یہ ضرور حاصل ہوا ہے کہ دیسی طبوں یعنی طب یونانی اور ویدک کی ترقی مسدود ہو گئی۔ اور ایلوپیتھی کو رواج دینے میں حکومت نے جو مسلسل کوشش کی اور بے دریغ روپیہ خرچ کیا اس کا اثر یہ ظاہر ہوا کہ ملک کی کافی آبادی ایلوپیتھی کی قائل ہو گئی، اور پھر پروپیگنڈے کی مشین بھی حکومت کے ہاتھ میں تھی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ طب یونانی دوسرے ممالک سے ختم ہو گئی اور ہندوستان میں بھی بند ہو کر رہ گئی۔

حضرات ! ان حالات میں دیسی طب پر اس کے "نان سائنٹی فک" ہونے کا اعتراض کرنا بے دست و پا کو دعوت مبارزت دینے کا مرادف ہے۔ حکومت نے اپنے تعصب کا انتہائی مظاہرہ اس وقت کیا جب اس نے آنے والے ہندوستان کے لیے علاج معالجہ اور حفظ صحت وغیرہ کے متعلق ایک کمیٹی بنائی۔ اس کمیٹی نے جو رپورٹ پیش کی ہے وہ "بھور کمیٹی کی رپورٹ" کے نام سے مشہور ہے۔ آپ یہ سن کر حیران رہ جائیں گے کہ رپورٹ کی چار ضخیم جلدوں میں ہماری دیسی طب کے لیے صرف چند سطور ہیں۔ اس رپورٹ میں

کمیٹی نے دیسی طبوں کے متعلق اپنی لاعلمی کا اظہار کیا ہے۔ لیکن اس کے باوجود مخالفانہ رائے زنی کی ہے۔

حضرات! یونانی طب اور ویدک طب پر یہ حکومت کی آخری تگرکاری ضرب تھی۔ اس کا واضح مطلب یہ تھا کہ آنے والے ہندستان میں ہر جگہ ایلوپیتھی طریق علاج رائج کیا جائے گا اور دیسی طبوں پر کڑی پابندیاں عائد کرکے ان کو بالآخر ختم کر دیا جائے تفصیلات کا یہ موقع نہیں ہے، لیکن یہ میں کہوں گا کہ بھور کمیٹی رپورٹ کے خلاف آواز بلند کرنے کا کام میرے بڑے بھائی حکیم عبدالحمید صاحب نے لیا۔ انہوں نے مسلسل تحریریں لکھیں اور انہوں ہی نے میمورنڈم مرتب کیا اور ہندستان میں اہم اور متعلقہ حضرات میں گشت کرایا۔

اس سلسلے میں دہلی میں جب ہیلتھ منسٹرس کانفرنس ہوئی تو پروونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے صدر کی حیثیت حکیم عبدالحمید صاحب نے وزرائے صحت سے مسلسل ملاقاتیں کیں اور دیسی طبوں کی اہمیت کی وضاحت کی۔ خدا کا شکر ہے کہ "ہیلتھ منسٹرس کانفرنس" میں بالآخر ایک ایسا ریزولوشن پاس ہوگیا کہ جس کے پیش نظر یہ طے پایا کہ طب یونانی اور طب ویدک دونوں کو کسی طرح نظرانداز نہیں کیا جاسکتا۔ اور میں بڑی مسرت کے ساتھ آپ کو یہ بتانا چاہتا ہوں کہ حکومت نے ایک کمیٹی بھی قائم کر دی ہے جو حکیموں، ویدوں اور ڈاکٹروں پر مشتمل ہے۔ اور جو آنے والے ہندستان میں ویدک اور یونانی طریق کے علاج کے متعلق سفارشات پیش کرے گی۔

حضرات! دہلی میں دوسرے صوبوں کے وزرائے صحت کے ساتھ آپ کے صوبے کے وزیر صحت بھی تھے جن کو پروونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے مدعو کیا گیا تھا۔ ———— آپ کو یہ معلوم کرکے خوشی ہوگی کہ آپ کے صوبے کے سامنے بھی یونانی اور ویدک سے متعلق ایک اچھا پروگرام موجود ہے۔ آپ کے صوبے کی حکومت بھی چند یونانی اور ویدک کالج بنانا چاہتی ہے۔ ویدوں اور حکیموں کو ڈاکٹروں کے برابر درجہ دینے کے متعلق بھی تجاویز آپ کے صوبے کی حکومت کے سامنے ہیں مجھے پوری توقع ہے کہ آپ کے صوبے کی حکومت جلد عملی قدم بھی اٹھائے گی، اور دہلی میں آنریبل وزیر صحت سی۔ پی نے جو توقعات دلائی ہیں آپ کی حکومت ان کو جلد جامۂ عمل پہنائے گی۔ مجھے کل ہی آپ کے صوبے کے وزیر صحت نے ناگپور میں بتایا ہے کہ حکومت سی۔ پی پولیس اسٹیشنوں کے ساتھ صوبے بھر میں ڈسپنسریاں قائم کر رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک فال نیک ہے اور اشارہ ہے اس طرف کہ اب ہمارے ملک نے ان طبوں کی اہمیت کو محسوس کر لیا ہے ——— حضرات! اس حقیقت سے کسی طرح انکار نہیں کیا جاسکتا کہ یونانی اور ویدک طب دنیا اور ہندستان کی ترقی یافتہ طبیں رہی ہیں۔ میں نے ابھی عرض کیا ہے کہ ان کی ترقی زبردستی روک دی گئی۔ لیکن اس کے باوجود اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ہندستانیوں کے لیے صرف ہندستانی جڑی بوٹیاں اور ہندستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہے اور قدرتی بھی اور میں فخر کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی نوّے فی صدی آبادی محض یونانی اور ویدک سے فائدہ اٹھاتی ہے۔ اور ان طبوں کی افادیت اور مقبولیت کا یہ عظیم الشان ثبوت ہے۔

لیکن ہمارے لیے ان طبوں کی مقبولیت پر فخر کر لینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ ہمیں آگے قدم بڑھانا ہے، ترقی کی راہیں تلاش کرنی ہیں اور ان راہوں پر چل کر یونانی اور ویدک طبوں کو مقام بلند حاصل کرانا ہے، ہمارے لیے یہ کافی نہیں ہے کہ ہم اپنے ملک ہی تک دیسی طب کو محدود کر دیں، ہمیں آگے قدم اٹھانا ہے۔ ایشیا میں اور اس سے بڑھ کر یورپ اور امریکا میں اپنے طریقہ علاج کی ساکھ پھر سے قائم کرانی ہے۔ ہمارے مقصد میں یہ ہونا چاہیے کہ غیر ممالک ہمارے طریقۂ علاج اور طریقۂ شفا بخشی سے فائدہ اٹھائیں۔

حضرات! یہ چیزیں حکومت کی مدد کے بغیر حاصل نہیں ہوسکتیں۔ ہمارے لیے یہ بڑی مسرت کا مقام ہے۔ کہ مرکز اور صوبوں میں قومی حکومتیں ہیں۔ اگر اتفاق اور یگانگت سے ہماری یہ حکومتیں کام شروع کر دیں تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ ہم وہ سب کچھ حاصل نہ کر لیں جو ہم چاہتے ہیں۔ ابتداً ہمیں جو کام کرنے چاہییں وہ یہ ہیں:-

(۱) مفردات کی سائنٹفک تحقیق:-

کیمیائی تجزیہ کرکے ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کہ کوئی دوا کیا فائدہ رکھتی ہے اور جسم پر کیوں کر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر اس میں مضرتیں ہیں تو ان کو کس طرح علیحدہ کیا جائے۔ یہ کام بہت بڑا ہے اور اس کے لیے ایک بہت بڑا ریسرچ انسٹی ٹیوٹ قائم ہونا چاہیے۔

(۲) مفردات کی دیکھ بھال:-

ایک تجرباتی ادارہ قائم ہونا چاہیے۔ کہ جو مفردات کی دیکھ بھال کے اصول وضع کرے۔ ان کے رکھ رکھاؤ کے طریق پر غور کرے۔ جن کی مدد سے دوا کے اثرات کو عرصے تک برقرار رکھا جاسکے۔ ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ فلاں دوا کی کاشت میں کیا

تبدیلی کرکے اس کو زیادہ اثر انداز بنایا جا سکتا ہے۔

(۳) مرکبات کی اصلاح :-

مفردات سے جو مرکبات ہم تیار کرتے ہیں ان کی اصلاح کے لیے بڑا میدان موجود ہے۔ ہمیں یہ دیکھنا چاہیے کہ ان مرکبات کو کس طرح زیادہ سے زیادہ دیرپا بنایا جا سکتا ہے اور ان کی مدتِ اثر کو کس طرح قائم رکھا جا سکتا ہے۔ ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ چند مفردات مل کر جو معجون یا خمیرہ بناتے ہیں۔ وہ کس طرح ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔ مرکبات یعنی خمیروں اور معجونوں اور جوارشوں کو خراب ہونے سے کیوں کر محفوظ رکھا جاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔

ہمدرد دواخانہ نے آخر الذکر کو اختیار کر رکھا ہے۔ اور اب ہمدرد نے اپنی فیکٹری میں ایک بڑی لیبوریٹری بھی اس کام کے لیے قائم کر دی ہے۔ ہمدرد ایجنسیوں میں جو دوائیں ہیں وہ بڑی حد تک اصلاحی شکل میں ہیں لیکن کام کرنے کا بھی بڑا میدان موجود ہے۔

حضرات! ہمدرد دواخانہ اپنی بساط کے مطابق جو کام کر سکتا ہے اُس سے کبھی دریغ نہ کرے گا۔ ہمارے سامنے تجارت نہیں، بلکہ محض ایک مقصد ہے، بلکہ ہم نے اپنی زندگی کا ایک ہی مقصد بنا لیا ہے۔ اور وہ دیسی طب کی ترقی اور بس۔

ہمارے سامنے مفردات کی ریسرچ کا پروگرام موجود ہے۔ ہمارے سامنے ہسپتال قائم کرنے کی اسکیمیں ہیں۔ جہاں دیسی طب رائج ہوگی۔ ہم ایک بے نظیر ہسپتال قائم کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ ہم نے نہ صرف خود کو بلکہ اپنے تمام ذرائع کو ریسرچ اور تحقیق کے کاموں پر صرف کرنے کا آمادہ کیا ہے۔

آج کل یورپ اور امریکا کہاں ہیں؟

حضرات! میں نے یقیناً آپ کا زیادہ وقت لے لیا ہے۔ لیکن میں یہ بھی چاہتا ہوں کہ آپ کو بتاؤں کہ اس وقت یورپ اور امریکا کہاں ہیں۔

پورے یورپ اور امریکا نے طب یونانی سے فائدہ اٹھایا ہے۔ ان کی پرانی کتابیں اس کی گواہ ہیں۔ کہ ان کے ہاں امراض اور ادویہ تک کے یونانی نام رائج رہے ہیں۔ یہ تشریح میں جالینوس کے، مرض کے اسباب و علامات و معالجہ میں بوعلی سینا کے اور کیمسٹری میں رازی اور جابر ابن حیان اور سرجری میں زہراوی کے شاگرد رہے ہیں لیکن ایک وقت ایسا آیا کہ انھوں نے سب چیزوں کو اپنا لیا۔ ہماری اہم ترین تصانیف ان کے قبضے میں ہیں۔ اور ان سے استفادہ کرکے یہ ممالک ہم پر چھا رہے ہیں۔ حتیٰ کہ ایک وقت ایسا آیا کہ جراثیم کا نظریہ قائم ہوا۔ اور پورے یورپ اور امریکا نے امراض کا سبب جراثیم کو قرار دے دیا اور اس کے بعد ان کی ساری دواسازی جراثیم کو ہلاک کرنے کے اصول پر چل پڑی یہی ایک غلطی تھی، جس نے امریکا اور یورپ کی دواؤں کو زہریلے اثرات کا حامل بنا دیا۔ اس لیے اگر ہم یہ کہیں تو بے جا نہیں کہ ولایتی دوائیں مزاج اور طبیعت کے خلاف اثرات رکھتی ہیں ——— بہرحال میں مسرت کے ساتھ آپ کو یہ اطلاع دے سکتا ہوں کہ ممالک غیر میں پھر ایک طبقہ پیدا ہو گیا ہے جو قدیم نظریہ کا حامل نظر آ رہا ہے۔ یعنی وہ اس کا پھر قائل ہو رہا ہے کہ مرض کا سبب جراثیم نہیں ہیں بلکہ دراصل مادہ ہے جس میں جراثیم پلتے پھولتے ہیں۔

حضرات! سبب مرض کا یونانی نظریہ یہی ہے کہ اصل جڑ مادّہ ہی ہے۔ اگر ہم اپنے جسم و خون کو فاسد مادّوں سے صاف کر دیں تو ہم بیمار نہیں پڑ سکتے۔ میں آپ سے سوال کرتا ہوں کہ کیا مادّہ کو صاف کرنے کے لیے وہ دوائیں کام آ سکتی ہیں جو ولایت سے جراثیم ہلاک کرنے کے لیے آتی ہیں؟ میں کہوں گا کہ ہرگز نہیں۔ مادّوں کو جسم و خون سے صاف کرنے کے لیے ہماری جڑی بوٹیوں کے جوشاندے اور کاڑھے اور خیساندے ہی کام آ سکتے ہیں اور ہماری معجونیں اور خمیرے ہی جراثیم کو بے اثر بنا سکتے ہیں اور اب وہ وقت دور نہیں کہ ہم ولایت تک کو اپنی جڑی بوٹیوں کی شفا بخشیں تاثیرات کا قائل کر دیں۔ آسٹریلیا کی ایک بین مثال ہمارے سامنے ہے وہاں مفردات کے جوشاندوں اور خیساندوں سے علاج کرنے اور علاج کرانے والے موجود ہیں۔

حضرات! میں آپ کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ آپ نے میرے چند کلمات کو سننے کی تکلیف گوارا فرمائی اور جناب صدر کا بھی شکر گزار ہوں کہ انھوں نے اپنے قیمتی لمحات صرف کیے۔ میں ایک بار پھر یہ باور کرا دینا چاہتا ہوں کہ جہاں تک دیسی طبوں کی ترقی کا سوال ہے۔ ہمدرد دواخانہ اور ہم اس کے لیے ہمہ وقت حاضر ہیں۔ (بقیہ صفحہ ۴۹ پر)

آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبّی کانفرنس کا سالانہ جلسہ

اعلان کے مطابق ۱۴، ۱۵، ۱۶ مارچ سنہ ۱۹۴۷ء کو کانفرنس کے سالانہ اجلاس کے مختلف اجتماعات طبیہ کالج کے احاطے میں ہوئے جن کی صدارت عالی جناب مسیح الملک حکیم محمد جمیل خاں صاحب صدر کانفرنس و افسر الاطبا حکیم سید ضیا الحسن صاحب بھوپال نے فرمائی۔

کانفرنس کے اس اجلاس میں دہلی کے علاوہ یوپی، پنجاب، سرحد، بمبئی، سی۔پی، بہار اور ریاست ہائے ہند کے تقریباً تین سو اطبا اور وید صاحبان نے شرکت کی اور نہایت اہم اور مفید تجاویز منظور ہوئیں۔ چونکہ آئندہ کے لیے مسیح الملک حکیم محمد جمیل خاں صاحب نے کانفرنس کی صدارت اور حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے سکریٹری شپ قبول کرنے سے انکار فرمادیا تھا۔ اس لیے آخری اجلاس میں ہاؤس نے بیک آواز ہر دو حضرات سے درخواست کی کہ اس دفعہ ان ذمہ داریوں کو ضرور قبول کرلیں ورنہ کانفرنس کی تنظیم میں دشواری ہوگی۔ اس پر حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے فرمایا کہ اگر مسیح الملک بہادر اپنی سرپرستی قائم رکھیں تو میں ان کی رہنمائی میں کام کرسکتا ہوں۔ چنانچہ تمام ممبران و ڈیلی گیٹ صاحبان کے اصرار کی وجہ سے مسیح الملک حکیم محمد جمیل خاں صاحب نے بھی اپنی رضامندی کا اظہار فرمادیا اور اس طرح آئندہ سال کے لیے مسیح الملک حکیم محمد جمیل خاں صاحب کانفرنس کے صدر اور حکیم محمد الیاس خاں صاحب جنرل سکریٹری منتخب ہوئے۔ صدر صاحب کو اختیار دیا گیا کہ وہ ورکنگ کمیٹی کا انتخاب فرماکر ناموں کا اعلان فرمادیں۔ کانفرنس کے اجلاس میں جو تجاویز منظور ہوئیں ان میں سے چند اہم یہ ہیں:۔

(۱) آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ سالانہ جلسہ حکومت ہند کے اس رویہ کو پسندیدگی اور اطمینان کی نظر سے دیکھتا ہے جو اس نے دیسی طبوں کے حق میں اختیار کیا ہے۔ اور وزارت صحت کی گزشتہ کانفرنس میں پاس شدہ رزولیوشن کی تعمیل میں حکومت ہند نے پچھلی جنوری کو جو "انڈین میڈیسن کمیٹی" مقرر کی ہے، اس کے تقرر کو اصولاً صحیح مانتا ہے لیکن کمیٹی کی تشکیل و ترتیب جس انداز پر حکومت ہند نے کی ہے وہ قطعاً درست نہیں ہے بلکہ اندیشہ ہے کہ کمیٹی اپنے اُس مقصد میں کامیاب نہ ہوسکے جس کے لیے وہ بنی ہے۔ کانفرنس کا بنیادی مطالبہ ہے کہ کمیٹی میں ویدوں اور طبیبوں کی برابر نمایندگی ہو اور اس کا صدر ان ہی میں سے کوئی مناسب شخص چنا جائے اور سکریٹری ڈیپارٹمنٹ کا کوئی موزوں شخص ہو جو ہر لحاظ سے مناسب ہو اور کمیٹی کی کامیابی کا ضامن ہو۔ ان تمام باتوں کے باوجود آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس حکومت کی ہر اس تجویز کو ماننے کے لیے تیار ہے جس سے کمیٹی کی کامیابی خطرہ میں نہ پڑے، اسی بنا پر سر آر۔ این چوپڑا کی چیرمینی کو یہ کانفرنس ان کی دفتری معلومات، طب جدید سے واقفیت اور قدیم طبوں کے ساتھ ان کے لگاؤ کی وجہ سے پسند کرتی ہے لیکن کمیٹی میں ایلوپیتھک ڈاکٹروں کی نمایندگی کا جو اہتمام کیا گیا ہے اُس کو یہ کانفرنس ناپسندیدہ اور مقاصد کے لیے مضر سمجھتی ہے۔ اس کے علاوہ آیورویدک نمایندگی میں "ویدڈاکٹروں" کے ذریعہ اس کمیٹی میں کی گئی ہے اس کو بھی یہ کانفرنس ہندستان کے اس قدیم فن کی ترقی کے لیے مفید نہیں سمجھتی اور ویدوں کے احتجاج کے جواب میں آنریبل ممبر کے جواب کو جو انھوں نے کونسل آف اسٹیٹ میں دیا غیر تسلی بخش قرار دیتی ہے۔ ان حالات کی موجودگی میں آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ سالانہ جلسہ حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ کمیٹی کی تشکیل و ترتیب میں جو خرابیاں ہیں وہ انھیں دور کرکے کمیٹی کو زیادہ نمایندہ اور مفید بنائے۔

(۲) آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ ان اطبا کو جو ایلوپیتھک ادویہ بھی استعمال کرتے ہیں ان جدید ادویہ کے استعمال کا پورا پورا حق دیا جائے اور ان پر ڈرگ ایکٹ سنہ ۱۹۴۵ء کے شیڈیول او کی رو سے کوئی پابندی نہ لگائی جائے۔ کیونکہ طبی کالجوں کے نصاب میں موجودہ میڈیکل سکولوں ضروری نصاب بھی شامل ہے اور کالجوں کے فارغ التحصیل طلبا جدید ادویہ کے استعمالات سے بھی واقف ہوتے ہیں۔

(۳) آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس آل انڈیا ریڈیو کے انچارج ممبر سے مطالبہ کرتا ہے کہ حفظان صحت کے دیہاتی اور عمومی پروگرام میں اطبا اور ویدوں کی خدمات حاصل کرے اور یہ پروگرام ان ہی کے ذریعہ نشر ہو۔

(۴) آل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت صوبہ متحدہ یوپی کی توجہ اس شدید ایجی ٹیشن کی طرف مبذول کراتا ہے جو گزشتہ چند سالوں سے رجسٹریشن بند کرنے سے مسلسل جاری ہے۔ اس کانفرنس کی متفقہ رائے اور مطالبہ ہے کہ کم از کم ایک سال کے لیے رجسٹریشن اسی نوعیت سے کھولا جائے جیسا کہ انڈین میڈیسن ایکٹ کے نفاذ سے قبل حسب منشاء کھلا تھا تاکہ ان سب مستحق اطبا کو رجسٹرڈ ہونے کا موقع مل سکے۔ جو اب تک کسی وجہ سے رجسٹرڈ نہیں ہوسکے

(۵) آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند کے وزیر خوراک سے یہ استدعا کرتا ہے کہ تمام صوبجاتی حکومتوں کو یہ ہدایت کرے کہ دیسی طبوں کے دواخانوں اور دواؤں کی تیاری کے لیے چینی کا معقول اور مستقل ماہواری کوٹہ مقرر کیا جائے تاکہ بنی نوع انسان کے علاج معالجہ میں اہم ضرورت کو صحیح طور پر پورا کیا جاسکے جب کہ ہندوستان کی بیشتر آبادی کی عام صحت و زندگی کا دارومدار دیسی علاج معالجہ پر ہے بتانا نہایت ضروری ہے کہ اکثر دواؤں میں چینی ڈالی جاتی ہے جو دوا کے جزو کے طور پر لازمی ہوتی ہے۔ نیز یہ اجلاس واضح کرانا چاہتا ہے کہ دیسی ادویہ میں شکر کا استعمال صرف تفریحی طور پر یا مزہ تبدیل کرنے کے لیے نہیں بلکہ ادویہ کی تحفظ کے لیے اور بطور پریزرور کے کیا جاتا ہے بعینہ اسی طرح جس طرح ایلوپیتھک ادویہ میں الکحل استعمال کی جاتی ہے۔

(۶) آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس پنجاب گورنمنٹ کو اس طرف متوجہ کرنا ضروری سمجھتا ہے کہ وہ صوبہ مدراس صوبہ یوپی وغیرہ کی طرح تمام شہر اور دیہاتوں میں آیورویدک اور یونانی ہسپتال کھولے جائیں جو ملک کی بڑھتی ہوئی مانگ کے مطابق ہے۔

(۷) آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس صوبہ جاتی حکومتوں کی توجہ اس جانب مبذول کراتا ہے کہ صوبجاتی اسمبلیوں میں ان نمایندگی نہیں رکھی گئی ہے جس سے اس دیسی طریقۂ علاج کے حقوق نہیں ہوتا اس لیے یہ کانفرنس کا مطالبہ ہے کہ صوبجاتی اسمبلیوں میں ویدوں اور اطبا کے نمایندوں کے لیے بھی اسی طرح محفوظ کی جائیں جیسا کہ اقلیتوں کے تحفظ حقوق کے لیے کی جاتی ہیں۔

(۸) آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت میسور کی ان کارگزاریوں کو جو وہ دیسی طریق ہائے طب کی ترقی کے لیے کر رہی ہے بہ نظر استحسان دیکھتا ہے خصوصاً تقریباً نو لاکھ روپے کے صرفہ سے ایک ایسی آیورویدک و یونانی ہسپتال کی تعمیر جس کا مقصد صرف عوام کی طبی امداد ہی نہیں بلکہ ریسرچ بھی ہے۔ علاوہ ازیں آیورویدک ساتھ ہی ساتھ شعبہ یونانی سے مساویانہ و منصفانہ سلوک کو یہ کانفرنس قدر کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ نیز حکومت میسور سے یہ کانفرنس امید رکھتی ہے کہ وہ آیورویدک اور یونانی ترقی کے لیے بیش از بیش کوشش کرے گی۔

(۹) آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس حکومت ہند کی مقرر کردہ انڈین میڈیسن کمیٹی کے رکن شفاء الملک حکیم حبیب الرحمن خاں صاحب ڈھاکہ کی افسوس ناک رحلت پر اپنے دلی رنج کا اظہار کرتا ہے۔ مرحوم سے توقع تھی کہ وہ مشرقی ہندوستان میں قدیم طبوں کی حفاظت اور ترقی کا بوجھ بہتر طریقے پر اٹھاتے۔ نیز یہ کانفرنس حکیم تفضیل احمد صاحب بدایونی و حکیم سرفراز حسین صاحب سورت و پنڈت چرنجی لال صاحب وید دہلی و دیگر حکیم و وید صاحبان کی وفات پر تعزیت کرتے ہوئے اُن کے پس ماندگان سے دلی ہمدردی کا اظہار کرتا ہے۔

(۱۰) آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے درخواست کرتا ہے کہ شفاء الملک حکیم حبیب الرحمن خاں صاحب آف ڈھاکہ کے انتقال سے جو ایک جگہ مرکزی انڈین میڈیسن کمیٹی میں خالی ہوئی ہے اس جگہ پر اس کانفرنس کا جو ہندوستان کے تمام صوبوں کے اطبا اور ویدوں کی ایک مشترکہ نمایندہ جماعت ہے ایک نمایندہ منتخب کرے تاکہ ہندوستان کے لیے دیسی طبوں کے بارے میں صحیح پالیسی واضح کرنے میں کمیٹی کی رہنمائی کر سکے۔ نیز قرار پایا کہ اس ریزولیوشن کی ایک نقل فوراً بخدمت ہیلتھ منسٹر صاحب ارسال کی جائے۔

شفاء الملک حکیم حبیب الرحمن مرحوم

حکیم ارتضاء الرحمن صاحب بن شفاء الملک حکیم حبیب الرحمن صاحب کے مراسلہ سے ہمیں یہ معلوم کر کے انتہائی رنج ہوا افسوس ہوا کہ شفاء الملک موصوف نے ۲۳ فروری [illegible] کی رات کو وجع القلب کے دورے میں انتقال فرمایا۔ حکیم صاحب مرحوم عرصہ سے اس تکلیف میں مبتلا تھے لیکن یہ توقع بھی نہیں تھی کہ وہ اتنی جلد اس دنیا سے رخصت ہو جائیں گے اور اپنے طبی مشن کی تکمیل کا پورا سر و سامان بھی نہیں دیکھ سکیں گے۔ انڈین میڈیسن کمیٹی میں ان کی شمولیت کو طبی حلقوں نے ہر لحاظ سے مناسب سمجھا تھا اور امید تھی کہ مشرقی ہندوستان سے قدیم طبوں کی نمائندگی اُن کی ذات سے بہتر طریقہ پر ہو سکے گی اور کمیٹی کے کاموں میں اُن کی ذات سے بہت کچھ سہولت کی توقع تھی لیکن افسوس ہے کہ یہ امیدیں پوری نہ ہوئیں۔ مرحوم کا سب سے بڑا طبی کارنامہ طبیہ حبیبیہ کالج ڈھاکہ ہے جس کے قیام و انصرام میں مرحوم نے اپنی قابلیتیں صرف کیں ہمیں امید ہے کہ ان کی یہ علمی یادگار بہتر طریقہ پر جاری رہے گی۔ ذاتی خوبیاں بھی مرحوم میں بہت تھیں۔ ان کی بلند اخلاقی مخاطب کو گرویدہ بنا لیتی تھی۔ دوسروں کے دکھ درد کے شرکت میں اطمینانِ قلب حاصل کرتے تھے اور جماعتی کاموں میں اصلاح و مشاورت پر کاربند تھے غرض بہت سی خوبیاں تھیں مرنے والے میں ہمیں اس حادثہ میں مرحوم کے فرزند اور جملہ پسماندگان سے دلی ہمدردی ہے۔

بناسپتی گھی

کے خلاف مسٹر موتی لال کا ریزولیوشن اور وزیر غذائیات ڈاکٹر راجندر پرشاد کا اس نباتی تیل کی بڑھتی ہوئی صنعت پر اظہار تشویش

وزیر غذائیات ڈاکٹر راجندر پرشاد نے مسٹر جی۔ ایس موتی لال کے ریزولیوشن پر ـــــــ جس میں حکومت سے ایک ایسی کمیٹی کے تقرر کا مطالبہ کیا گیا ہے جس کا کام اس مسئلہ پر تحقیق کر کے رپورٹ پیش کرنا ہو کہ آیا بناسپتی گھی کی درآمد اور پیداوار کو مطلقاً بند کر دینا ہی مناسب ہے ـــــــ تقریر کرتے ہوئے بناسپتی یعنی نباتی تیل کی صنعت کے بڑھتے ہوئے سیلاب پر سخت اظہار تشویش کیا ہے۔

مسٹر موتی لال نے کہا کہ بناسپتی گھی کا مسلسل استعمال نہ صرف ہماری زراعتی اقتصادیات پر بری طرح اثر انداز ہوگا بلکہ اس سے صحت عامہ بھی بری طرح متاثر ہوگی۔ اندازہ لگایا جا رہا ہے کہ اس سال کے اختتام تک پانچ لاکھ ٹن کے قریب اس تیل کی پیداوار ہوگی اور اس کی بڑی مقدار خالص گھی میں ملانے کے کام آئے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت کو ایک کمیٹی مقرر کر دینی چاہیے جو حسب ذیل امور پر اپنی رپورٹ پیش کرے۔

(۱) کیا بناسپتی گھی اور اسی قبیل کی دوسری چیزیں جن کی درآمد اور پیداوار ہمارے ملک میں ہوتی ہے صحت عامہ کے لیے مضر یا ہماری زراعتی اقتصادیات کے خلاف ہیں۔ (۲) کیا ان کی درآمد اور پیداوار کو بالکل بند کر دینا مناسب ہے اگر نہیں تو پھر دوسری صورت میں ان کی درآمد اور پیداوار پر کسی قسم کی قیود و پابندیاں عائد کی جائیں جن سے ان کے برے اثرات کا اگر کچھ ہوں تو موثر طریق پر ازالہ کیا جا سکے۔

مسٹر کرامت علی، مسٹر ایس۔ کے داس اور مسٹر سرت سنگھ نے اس ریزولیوشن کی تائید و حمایت کی۔ وزیر غذائیات ڈاکٹر راجندر پرشاد نے ریزولیوشن کے مقاصد سے اظہار ہمدردی کرتے ہوئے کہا کہ یہ مسئلہ بہت پہلے سے حکومت کے زیر غور ہے۔ اس صنعت نے دوران جنگ میں بہت زور پکڑا ہے اور کوئی ۲۳ فیکٹریوں نے آج ۱۹۰۰۰۰ ٹن بناسپتی بنایا ہے۔ اس مقدار پیداوار میں جلد ہی اضافہ ہونے والا ہے اور ۶۹ فیکٹریاں ۲۹۴۰۰۰ ٹن بناسپتی بنائیں گی اور یہ بھی بتایا کہ جب سے انہوں نے وزیر غذائیات کی حیثیت سے کام کرنا شروع کیا ہے ان کے پاس نئی فیکٹریاں کھولنے کے لیے کوئی ۴۰ درخواستیں زیر غور ہیں جن میں سے بعض پر صوبائی حکومتوں کی سفارشات موجود ہیں بہرحال اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کی بڑی مقدار خالص دیسی گھی میں ملاوٹ کے کام آتی ہے۔

تحقیق و ریسرچ کے نتائج

وزیر غذائیات نے کہا کہ بناسپتی کے متعلق سائنس والوں کی رائے میں کچھ اختلاف ہے۔ دو مہینے ہوئے انہوں نے (وزیر غذائیات نے) ریسرچ انسٹی ٹیوٹ عزت نگر کو لکھا تھا کہ وہ بناسپتی پر تجربات شروع کر دیں۔ سب سے پہلی رپورٹ جو اس سلسلہ پر وہاں سے موصول ہوئی ہے، اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ بناسپتی صحت کے لیے مضر ہے اور اس کا اثر آنکھوں کی بینائی پر پڑتا ہے۔ چوہوں پر تجربات کیے گئے تھے جن کا نتیجہ یہ نکلا کہ ان چوہوں کی تیسری نسل اندھی اٹھی۔ وہ نہیں کہہ سکتے کہ انسانوں پر اس کا اثر کس حد تک ہوگا۔ بہرحال اس جہت پر ابھی تجربات کا سلسلہ جاری ہے جیسے ہی کہ حکومت کو یہ معلوم ہوگا کہ بناسپتی کا استعمال ضرر رساں ہے، وہ اس کی روک تھام کے لیے مناسب تدبیریں اختیار کریں گے۔

(باقی صفحہ ۷۹ پر)

اشاعت کا پندرھواں سال   نمبر:- ۱۱

ہمدرد صحت دھلی

نگران:- حکیم حاجی عبد الحمید، دہلوی + ایڈیٹر:- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

مئی سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین

یہ ایک ثابت شدہ اور ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہندستانیوں کے لیے صرف ہندستانی جڑی بوٹیاں اور ہندستانی دوائیں مفید ہیں یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندستانی طب کو صفحۂ ہستی سے مٹانے کے لیے اس نے اختیار کیں قطعًا ناکام رہیں۔ اور اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی نوّے فی صدی آبادی محض ہندستانی طب سے مستفید ہوتی ہے اور یہ ہندستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

مضمون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں بین السطور زیادہ رکھیں اور مضامین بنام ایڈیٹر ــــ "ہمدرد صحت" دہلی روانہ فرمائیں۔

خریداران ہمدرد صحت کی خدمت میں التماس ہے کہ خط وکتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھدیا کریں +

قیمت فی پرچہ تین آنے   سالانہ قیمت ایک روپیہ

طابع وناشر:- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی۔ مطبع لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی

اشارات

صحیح نظامِ طب کی خصوصیات

(۵)

"چیچک ٹیکے" پر مزید بحث و تمحیص

"چیچک ٹیکے" پر گزشتہ اشارات میں جو کچھ بھی لکھا گیا ہے، اس کے متعلق بعض کرم فرماؤں کا خیال یہ ہے کہ ہرچند آپ کا مضمون اپنی جگہ مسکت ہے، مگر ایسے دلائل سے خالی ہے جن سے ایک شخص کے دل میں ایمان و یقین پیدا ہوتا ہے۔ ایسے ملک میں جہاں "چیچک ٹیکے" کو مضر و غلط سمجھنے والا "احمق" اور "بے وقوف" سمجھا جاتا ہو، وہاں اس قسم کی ایک دو تحریروں کا اس سے زیادہ اثر نہیں ہو سکتا کہ لوگوں پر شک کی حالت طاری ہو جائے اور اس سے آپ بھی اتفاق کریں گے کہ ان کی یہ ذہنی حالت اس خاص معاملے میں کسی طرح بھی مفید مطلب نہیں ہو سکتی، اس لیے ضرورت ہے کہ "ویکسی نیشن" کے مسئلے پر سیر حاصل بحث کی جائے اور اس ٹیکے کے متعلق ان تمام ممالک کے پورے پورے تاثرات سے ہمیں بھی روشناس کر دیا جائے جنھیں سو سال تک متواتر اس کے حسن و قبح کو پرکھنے کا موقع ملا ہے۔

ہمیں خوشی ہے کہ ہماری ان تنقیدی تحریروں کو ملک میں بہ نگاہ غور دیکھا جا رہا ہے اور ان پر سنجیدگی سے سوچا جا رہا ہے۔ اور لوگوں کی نظر اب چیچک ٹیکے کی ان خرابیوں کی طرف بھی جانے لگی ہے جنھیں پہلے خوش عقیدگی کی بنا پر کچھ دوسرے ہی اسباب پر محمول کر دیا جاتا تھا۔ بہر حال جس حقیقت کی طرف ناظرین "ہمدرد صحت" نے ہمیں توجہ دلائی ہے وہ ہم سے پوشیدہ نہیں ہے اور ہم ان تمام نفسیاتی مراحل سے باخبر ہیں جو اس راستے کے مسافر کو پیش آ سکتے ہیں۔ یہ ایک قاعدہ کلیہ ہے کہ جب کسی ایسے نظریے کے خلاف آواز اٹھائی جاتی ہے جس کے غلط ہونے کے متعلق کسی کو گمان بھی نہ ہو تو شروع میں کیسے ہی مدلل طریق پر اس کا غلط ہونا ثابت کر دیا جائے اس پر کوئی بھی کان نہیں دھرتا لیکن اگر بار بار نہایت معقول طریق پر اس کا خلاف حق ہونا ثابت کیا جائے تو رفتہ رفتہ تمام مخالفین اس کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔ لہٰذا اگر واقعی ہماری تحریروں کی وجہ سے لوگ اس ٹیکے کے مفید ہونے میں شک کرنے لگے ہیں تو اسے ہم اپنی بڑی زبردست کامیابی سمجھتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ بہت جلد ہم انھیں اس منزل تک بھی لے جائیں گے جہاں پہنچ کر شک دور ہو جاتا ہے اور یقین و اذعان پیدا ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ اس سلسلے میں لکھنے کی تدبیر ہم نے کچھ اس طریق پر کی ہے کہ ویکسی نیشن اور اس کے جبری نفاذ کے متعلق جن آراء کا اظہار یورپ کے ممتاز ترین ڈاکٹروں، مشہور مدبر اور سائنس دانوں نے کیا ہے، پہلے انھیں اختصار کے ساتھ بیان کیا جائے، اس کے بعد اٹلی، جاپان، امریکا، انگلستان، ویلز، سکاٹ لینڈ، جرمنی، ہندستان وغیرہ ممالک میں "چیچک ٹیکے" کی بے اثری اعداد و شمار کے ذریعے ثابت کی جائے اور آخر میں ویکسی نیشن کی حقیقت پر روشنی ڈالتے ہوئے اس بحث کو اس طرح لپیٹا جائے کہ یہ مسئلہ جیسا کچھ بھی ہے صاف اور منقح ہو کر سب کے سامنے آ جائے اور ہر شخص ان حقائق کی روشنی میں بطور خود اس معاملے کا فیصلہ کر سکے کہ آیا "چیچک ٹیکا" ایک شخص کو بچانے والا ہے یا اسے مزید خطرات میں مبتلا کرنے والا ہے۔

"چیچک ٹیکے" اور اس کے جبری نفاذ پر یورپ کے ممتاز مدبرین اور سائنس دانوں کی رائیں

"چیچک ٹیکے" پر سرکاری رپورٹ "ہندستان میں تدابیر صحت" کی جلد ۱۹ صفحہ ۱۶۸ پر لکھا ہے کہ:-

"دس سال کے اعداد و شمار بھی اس امر کی شہادت نہیں دیتے کہ ویکسی نیشن چیچک کے وبائی معمولات پر کسی طرح بھی اثر انداز ہوا ہو۔ زمانۂ حال اور ماضی میں ویکسی نیشن پر اس قدر زور دینے کے باوجود حسب حال ہو تو بظاہر چیچک کا وبائی شکل میں مقابلہ بس اسی صورت سے کیا جا سکتا ہے کہ لوگوں کی صحت اور تدابیر حفظ صحت کو بہتر سے بہتر بنایا جائے۔"

مشہور فلاسفر و سیاست داں جان مورلی نے جو سنہ ۱۹۰۶ سے سنہ ۱۹۱۴ تک ہندستان کا سکرٹری آف سٹیٹ رہ چکا ہے جبری ٹیکے پر اظہار کرتے ہوئے کہا :—

— "ویکسی نیشن کے معاملے میں جبر اور زبردستی کے اصول کا میں ہمیشہ مخالف رہا ہوں"۔ —

مشہور خطیب اور سیاست داں جان برائٹ نے ایک دفعہ ہنری پٹ مین کو لکھا :—

"میں نے ہمیشہ یہ محسوس کیا ہے کہ وہ قانون جو اُس باپ کو سزا پر سزا دینے کے درپے ہو جو اپنے بچے کے ٹیکا لگوانے کو تیار نہیں ہے، سراسر مہمل اور انسانیت سوز ہے اُسے منسوخ ہی کر دینا چاہیے"۔

ولیم ایورٹ گلیڈ سٹن ایک ممتاز سیاست داں نے ہنری پٹ مین کو اپنے ایک خط مورخہ ۱۰ اپریل سنہ ۱۸۷۶ میں لکھا :—

"میں ان جبری اور تعزیری دفعات کو جیسی کہ ویکسی نیشن ایکٹ میں ہیں نہایت شبہ اور بد اعتمادی کی نظر سے دیکھتا ہوں۔ اگر اس سے متعلق تحقیقات کا کام میرے سپرد ہوتا تو میں اپنی منظوری دینے سے پہلے ان دفعات کی ضرورت کا صریح اور واضح ثبوت طلب کرتا"۔

آنریبل لائنل اے ٹالیمش اپنی کتاب "سر گلیڈ سٹن سے گفتگو" کے صفحہ ۶۰ پر چیچک ٹیکے کے ضمن میں جن خیالات کا اظہار مسٹر گلیڈ سٹن نے کیا ہے، انھیں حسب ذیل الفاظ میں نقل کرتے ہیں :—

"میں جب دیکھتا ہوں کہ ٹیکے کے ذریعے ایک بچے کی صاف شفاف جلد پر زہریلی پھنسیاں اور دانے پیدا کیے جا رہے ہیں تو مجھے سخت کراہت محسوس ہوتی ہے۔ مجھے سرے سے جبری ٹیکے کے خیال ہی سے وحشت ہوتی ہے میں اسے پسند نہیں کرتا کہ اسٹیٹ بچے اور والدین کے معاملات میں بلا شدید ضرورت کے دخل انداز ہو۔ اہل میں اسٹیٹ کسی طرح بھی ایک اچھی نرس نہیں ہے"۔

الفرڈ رسل ویلیس ایل۔ ایل۔ ڈی۔ ایف۔ آر ایس قدرتی علاج کے ایک مشہور معالج نے اپنی کتاب "حیرت انگیز صدی" میں لکھا :—

"ایسے بیانات دے دے کر جو قطعی غلط تھے اور ایسے وعدے کر کر کے جو کبھی پورے نہ کیے جا سکتے تھے تاریکے بعد دیگرے ویکسی نیشن ایکٹس پاس کیے گئے — ویکسی نیشن کا طریقہ حفظ صحت سے متعلق سائنس کی تعلیمات کے سراسر خلاف ہے۔ اور ان فحش غلطیوں میں سے ایک ہے جو اپنے دور رس نقصان رساں نتائج کے اعتبار سے بڑے سے بڑے گناہ کبیرہ سے بھی بدتر ہے — اور ایسے تمام قوانین کے منسوخ کرانے کا کام جو ویکسی نیشن کی ہمت افزائی یا اس کو نافذ کرنے والے ہوں کسی پارٹی کے سیاسی پروگرام یا اس کے کسی دوسرے عقیدے کی نسبت زیادہ اہم اور فوری توجہ کا محتاج ہے"۔

ایورنڈ ہف، ویسلی عیسائی فرقے کا خطیب اعظم اور مشہور "وسٹ ٹائمز" کے ایڈیٹر نے لکھا ہے کہ :—

"وہ واقعات جو رائل کمیشن کے سامنے پیش کیے گئے ہیں، انھیں جان لینے کے بعد مجھ پر یہ حقیقت بالکل واضح ہو گئی ہے کہ ویکسی نیشن ایک غلط فیصلہ ہے اور جبری ٹیکا تو انسانی حقوق پر ایک ایسا ڈاکہ ہے جسے بزدلی اور خود غرضی دونوں نے مل کر ڈالا ہو — مجھے اس طریقے پر یعنی ویکسی نیشن پر وہی اعتراض ہے جو ہر اس طریقے کے خلاف ہونا چاہیے جس کی مصالحت برائی اور معصیت سے ہو جائے جس طرح معالج روح کا کام یہ نہیں ہے کہ وہ گناہ سے اونے پونے پر مصالحت کرے بالکل اسی طرح معالج جسم کا بھی یہ کام نہیں ہے کہ وہ بیماری سے کم و بیش مفاہمت کرے۔ چیچک کا صحیح علاج جیسا کہ اسی قبیل کی دوسری بیماریوں میں ثابت کیا جا چکا ہے حفظان صحت سے متعلق ضروری تدابیر کو زیادہ سے زیادہ پھیلانا اور عام کر دینا ہے۔ اور ہم اس معاملے میں ہر ممکن مدد کرنے کو تیار ہیں۔ بشرطے کہ حاملین فن ویکسی نیشن کے اس غلط اور مہلک طریقے سے توبہ کریں"۔

یورپ کے ممتاز ڈاکٹروں کی رائیں ڈاکٹر چارلس کریٹن ایم۔ ڈی نے[1] رائل کمیشن کے سامنے بیان دیتے ہوئے کہا :—

[1] کا فٹ نوٹ صفحہ ۳ کے نیچے دیکھیے

"ویکسی نیشن کے مسئلے پر میرے خیالات میں تبدیلی اُس وقت تک نہیں ہوئی تھی جب تک میں نے انسائیکلو پیڈیا برٹینیکا (نویں ایڈیشن) کے لیے اس موضوع پر لکھنے کے لیے مطالعہ نہ شروع کر دیا۔ اس وقت تک ویکسی نیشن کے متعلق میرے خیالات وعقاید وہی کچھ تھے جیسا کہ زمانۂ تعلیم میں بتا دیے گئے تھے۔ اور میں یہ تصور بھی نہیں کر سکتا تھا کہ یہ کوئی غلط شے ہے۔ ——— شروع میں جس چیز نے مجھے شبہ میں ڈالا اور غور کرنے پر مجبور کیا۔ وہ گئوسیتلا (کاؤپوکس) تھی۔ جب میں نے گئوسیتلا پر مزید تحقیق شروع کی تو انجام کار میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اس کا چیچک سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اس حقیقت کا انکشاف ہوتا تھا کہ میرے نزدیک ویکسی نیشن ایک لغو شے بن کر رہ گئی۔ اور اب میں اسے ایک زبردست توہم کا نتیجہ سمجھتا ہوں۔"

کنگس کالج لندن کے پروفیسر علم الامراض وعلم الجراثیم ڈاکٹر ایڈگر کروک شینک نے ویکسی نیشن پر دو سال کی لگاتار تحقیق اور ریسرچ کے بعد ویکسی نیشن کی تاریخ اور پیتھالوجی پر دو بڑی بڑی جلدوں میں ایک کتاب لکھی ہے۔ اس میں پروفیسر صاحب نے ڈاکٹر کریٹن کے خیالات اور استدلال کی حمایت کرتے ہوئے لکھا ہے :—

"ویکسی کے ترک کر دینے کو علم الامراض اور حفظ صحت میں ترقی کی علامت سمجھنا چاہیے ——— جہاں تک میری تحقیق کا تعلق ہے، ویکسی نیشن کو سائنس کی حمایت حاصل نہیں ہے اور آج نہیں تو کل، جیسے جیسے علم و سائنس کی روشنی پھیلتی جائے گی۔ اس کا رواج کم سے کم تر ہوتا جائے گا اور چیچک کے انسداد کا کوئی زیادہ معقول و ہمہ گیر طریقہ اس کی جگہ لے لیگا جس میں ایسے مریضوں کو دوسروں سے علیحدہ کر دیا جانا بھی شامل ہوگا"

(رسالہ لانسٹ بابت ماہ اپریل سنہ ۱۸۹۶ء)

ڈاکٹر آر۔ بال بیک ویل سابق ویکسی نیٹر (میڈیکل ہیلتھ آفیسر ترینی ڈیڈ) نے اپنے ایک خط مورخہ ۹ نومبر سنہ ۱۸۹۰ء میں لکھا کہ :۔

"ویکسی نیشن کو چیچک سے بچانے یا محفوظ کرنے والا سمجھنا تو درکنار، میں اس کی افادیت اس حد تک بھی ماننے کو تیار نہیں ہوں کہ ٹیکا زدہ، کو چیچک اگر ہوگی تو بہت ہی ہلکی قسم کی ہوگی۔ میرا اپنا ذاتی ہی واقعہ لے لیجیے مجھے دوبارہ خوب اچھی طرح ویکسی نیشن کرائے ہوئے ابھی پورے چھ ماہ بھی نہیں گزرے تھے کہ میں سخت قسم کی چیچک میں مبتلا ہو گیا۔"

ڈاکٹر چارلس۔ ٹی پیرس ایم۔ ڈی۔ ایم۔ آر۔ سی۔ ایس (انگلینڈ) نے دس سال تک بعض ممالک کی مخصوص بیماریوں اور وبائی بیماریوں کے باہمی تعلق اور اعداد و شمار کا نہایت گہرا مطالعہ کرنے اور بیس سال سے زیادہ عرصے تک ویکسی نیشن اور اس کے اثرات کو دیکھنے کے بعد ویکسی نیشن پر ایک مقالہ سپرد قلم کیا ہے۔ اس کے صفحہ ۹۹ پر ڈاکٹر موصوف لکھتے ہیں کہ :۔

"ویکسی نیشن ایک برائی ہے ——— نہیں، بلکہ فطرت کے خلاف ایک جرم ہے اس کی سوت گندگی سے پھوٹتی ہے اس کا رواج خطرناک ہے اور اس کا بیماری سے محفوظ کرنا مشکوک ہے اور غیر یقینی۔ اگر اس کا رواج اسی طرح بڑھتا رہا تو اس صورت میں یہ ان تمام بیماریوں کے پیدا کرنے اور پھیلانے کا باعث ہوگا جن کا ذکر اس مقالے میں کیا گیا ہے۔"

ڈاکٹر ولیم جے کولنز ایم۔ ڈی۔ لندن میں بیس سال تک پبلک ویکسی نیٹر کی حیثیت سے کام کرنے کے بعد جس وقت اس نتیجے پر پہنچا کہ ویکسی نیشن یقینی طور پر نقصان رساں ہے تو نہ صرف یہ کہ اس کے بعد اس نے یہ کام چھوڑ دیا، بلکہ اس نے اپنے اعتقادات سے

فٹ نوٹ متعلقہ صـ۳ :۔ یہ واضح رہے کہ ڈاکٹر چارلس کریٹن کوئی معمولی شخصیت نہ تھی، بلکہ ان کا شمار انگلستان کے مشہور اور ممتاز اہل فن میں تھا۔ اس کا اندازہ ان حسب ذیل الفاظ سے کیا جا سکتا ہے جو پروفیسر بلوچ نے ڈاکٹر مذکور کے انتقال پر لانسٹ کی خبر ملانسہ بابت ۳۰ جولائی سنہ ۲۷ کے کالم اموات میں دیتے ہوئے لکھے ہیں :۔

"میں نے ڈاکٹر چارلس کریٹن سے بہتر عالم و فاضل شخص نہیں دیکھا اور انیسویں صدی کی طبی تصانیف میں صاحب موصوف کی "برطانیہ میں وبائی بیماریوں کی تاریخ" ایک زبردست شاہکار ہے۔"

چنانکہ اس سینٹری کمیٹی کے روبرو نہایت صفائی اور زور کے ساتھ پیش کیے۔ اور ویکسی نیشن کے خلاف ایک مقالہ بھی لکھا جس میں سے ایک اقتباس درج ذیل کیا جاتا ہے:۔

"گئو سینلا کا ٹیکا خواہ مدتوں گھوڑے کے سموں کے پچھلے حصے سے حاصل کرکے لگایا جائے یا گائے کے بچھڑے میں چیچک پیدا کی جائے اور اس سے حاصل کرکے تن درست بچوں میں یہ گندی بیماری داخل کی جائے یہ ہر بہرحال انسان کے لیے خطرناک اور اکثر یہی صورت ایک شخص سے دوسرے تک بیماری کے پہنچانے اور پھیلانے کا ذریعہ بنتی ہے اور چیچک سے محفوظ تو یہ ٹیکا کرتا ہی نہیں۔"

ڈاکٹر جے۔ ڈبلیو، ہاج دنیا گرا فالز نیویارک "میڈیکل وزیٹر" بابت دسمبر سنہ ۱۹۰۲ء میں لکھتے ہیں:۔

"دیکھین لمف[1] میں آخر وہ ایسی کیا شے ہے کہ ایک شخص کے جسم میں داخل ہوتے ہی وہ بغیر سبب مرض کو دور کیے اسے چیچک سے محفوظ کر دیتا ہے؟ آج تک تو کوئی شخص اس معمہ کو حل نہ کر سکا۔ ویکسی نیٹرز (ٹیکا لگانے والے) خود اس کی معقولیت پر کوئی دلیل نہیں لا سکے۔ پھر بھی یہ تسلیم شدہ ہے کہ ویکسینیشن ایک ایسی عطائیت ہے جو خالص تجربی نوعیت کی ہو۔ نہ اس بیماری کے مادّہ کی نوعیت ہی کو جسے وہ نشتر کی نوک پر لگائے رکھتے ہیں، سمجھ سکتے ہیں، اور نہ اس کے اثرات مابعد کے متعلق کچھ یقین کے بتا سکتے ہیں۔"

ڈاکٹر ہیڈو بیلی نے ۱۱ر فروری سنہ ۱۹۳۰ء کو دارالعوام میں تقریر کرتے ہوئے کہا:۔

"میں آپ لوگوں کو یقین دلانا چاہتا ہوں کہ ویکسی نیشن ایکٹس کی تنسیخ کا کیس بالکل پایۂ تکمیل کو پہنچ چکا ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ ویکسی نیشن کا مسئلہ حالیضا فرد کی مرضی پر چھوڑ دیا جائے۔ میری بحث کا انحصار حسب ذیل تین نکات پر ہے:

(۱) ویکسی نیشن کے مسئلہ پر صحیح سائنٹی فک علم کا فقدان، اور جو کچھ موجودہ طبی علم ہے اس میں باہمی شدید اختلاف۔

(۲) تمام دنیا کے جمع شدہ اعداد و شمار نے یہ شہادت فراہم کی ہے کہ چیچک کا ٹیکا ان ملکوں کو بھی جہاں ویکسی نیشن اور ری ویکسی نیشن (دوبارہ ویکسی نیشن) کا قانون نہایت سختی کے ساتھ نافذ کیا گیا ہے چیچک کے حملوں سے بچانے میں ناکام رہا ہے بلکہ ان ملکوں کے مقابلے میں وہ ملک زیادہ بہتر حالت میں ہیں جنھوں نے ویکسی نیشن کے بجائے حفظ صحت کے مسئلے پر لوگوں میں تعلیم و تربیت کا انتظام کیا ہے۔

(۳) برٹش کمیٹی نے جو سفارشات کی ہیں اور جن کی تعمیل میں وزارت صحت نے ان سب تدابیر کو اختیار کر لیا ہے ان سے بھی ویکسی نیشن سے پیدا شدہ عصبی اور دماغی بیماریوں کے خطرات دور نہیں ہوتے۔"

۱۴ مئی سنہ ۱۹۲۱ء کو ڈاکٹر برٹرینڈ ایلین سن نے نیشنل اینٹی ویکسی نیشن لیگ کے سالانہ اجلاس کے موقع پر تقریر کرتے ہوئے کہا:۔

"میری رائے یہ ہے کہ چیچک کا ٹیکا نہایت ہی نقصان دہ قسم کا علاج ہے جو خواہ مخواہ انسانیت کے سر منڈھ دیا گیا ہے۔ یہ مسئلہ اپنی جگہ نہایت اہم ہے کہ جتنے جلد اسے ختم کیا جا سکے اس میں تاخیر سے کام نہ لیا جائے۔ سمجھنے والے کے لیے اس طریقہ علاج میں اتنی کراہت ہے کہ مہذب لوگ اب اس سے گھبرانے لگے ہیں۔"

جبری ٹیکے کا قانون اور چیچک یہاں تک ہم نے یورپ کے چند مدبرین، ڈاکٹروں اور سائنس دانوں کی رائیں پیش کی ہیں۔ اب ہم آپ کو ان ممالک کی سیر کرانا چاہتے ہیں جہاں چیچک کے جبری ٹیکے کا قانون سختی سے نافذ کیا گیا ہے۔ "لیگ آف نیشنز کی ہیلتھ آرگنائزیشن" کی رپورٹیں دیکھنے سے یہ پتہ چلتا ہے کہ وہ ممالک مرض چیچک میں زیادہ مبتلا ہوئے ہیں جن میں جبری ٹیکے کا قانون سختی سے نافذ کیا گیا تھا اور ان کے مقابلے میں ان ممالک میں چیچک کم پھیلی ہے جہاں یہ قانون نافذ نہ تھا۔ مثال کے طور پرتگال کو لیجیے ———— **پرتگال**:۔ پرتگال میں ہر چند کہ ویکسی نیشن کا جبری قانون سنہ ۱۸۹۹ء میں پاس ہو گیا تھا، مگر اس کا نفاذ نہیں ہوا تھا۔ اس لیے جو لوگ خوشی سے چاہتے تھے ٹیکا لگوا لیتے تھے کسی پر کوئی جبر نہ تھا۔ مگر ۲۶ مارچ سنہ ۱۹۱۱ء میں حکومت نے ایک فرمان کے ذریعے جبری ٹیکے کے قانون کو باقاعدہ نافذ کر دیا۔ اس کی رو سے نہ صرف ایک بار ٹیکا لگوانا لازمی تھا، بلکہ دوبارہ ٹیکا لگوانا بھی ضروری تھا۔ اس قانون میں یہ بھی بتایا گیا تھا کہ ایک بار ٹیکا لگوانے سے انسان سات سال تک چیچک سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ اب ذرا اس قانون کے آٹھ سال بعد کا حشر بھی دیکھ لیجیے۔ سنہ ۱۹۱۹ء میں پرتگال میں چیچک کا زور ہوا

---

[1] یہ وہ پیپ ہوتا ہے جو بچھڑے میں سیتلا پیدا کرکے اس کے زخم سے حاصل کیا جاتا ہے۔

اور ۶۰ لاکھ آدمیوں کی آبادی میں سے ۴۶۸۸ آدمی مرض چیچک میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ اس کے علاوہ سنہ ۱۹۲۵ء سے سنہ ۱۹۳۲ء تک چیچک سے جو اموات واقع ہوئی ہیں ان کی سالانہ تعداد ۹۴ سے ۳۰۰ تک ہوئی ہے۔

ان اموات کی توجیہہ لیگ آف نیشنز نے اپنی ایک رپورٹ مورخہ ۱۵ اکتوبر سنہ ۱۹۲۹ء میں یہ کی تھی کہ جبری قانون چوں کہ شروع میں رائج نہ تھا اس لیے ملک کی آبادی میں وہ لوگ بھی موجود تھے جنھوں نے ٹیکہ نہیں لگوایا تھا، مگر نئے قانون کی رو سے اب ویکسی نیشن سرٹیفکٹ دکھانا ضروری ہے اس لیے آئندہ چیچک کا امکان نہیں ہے۔ مگر سنہ ۱۹۳۰ء میں چیچک کی والسین میں پھوٹی اور وہاں سے سارے ملک میں پھیل گئی۔ فرمائیے اب اس کی کیا توجیہہ پیش کی جائے گی؟

مکسیکو:۔ اس کے بعد مکسیکو کو لیجیے۔ یہ ملک بھی چیچک کے بڑے مرکزوں میں سے ایک مرکز ہے۔ مکسیکو کا سنیٹری کوڈ مورخہ ۶ مارچ ۱۹۲۶ء ویکسی نیشن اور ری ویکسی نیشن" (دوبارہ ٹیکا لگوانا) ملک ساری آبادی کے لیے لازمی قرار دیتا ہے" پبلک ہیلتھ کونسل نے مدت اور شرائط بھی مفصل کر بیان کر دی ہیں کہ ٹیکہ لگوانے میں لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ اس قانون کے الفاظ یہ ہیں:

پیدائش کے چھ ماہ بعد بچوں کے لازمی طور پر ٹیکا لگوا دینا چاہیے۔ اس قانون کی عدم تعمیل کی ذمہ داری ماں باپ دونوں یا جو کوئی بھی ان بچوں کا سرپرست ہو، اس پر عائد ہوتی ہے۔ تمام لوگوں پر لازم ہے کہ وہ کم سے کم ہر پانچ سال میں دوبارہ ٹیکا لگوائیں اور ضرورت ہو تو اس سے بھی زیادہ جلدی جلدی ٹیکے لگوائیں اس صورت میں مقامی ہیلتھ آفیسر ضروری ہدایتیں دیتے رہیں گے۔

تمام ہوٹل، سرائے، تمام جو لوگ یا ہوں کے ٹیکا لگا ہے اسی طرح تاجر اور کارخانے داروں پر لازم ہے کہ ڈائیز ملے کے تمام آدمیوں کے ان وقتوں کے اندر جو قانون نے بتا دیے ہیں ٹیکے لگواتے رہیں۔"

اس جبری قانون کے بعد بھی جس میں کسی نرمی اور ڈھیل کی گنجائش نہیں ہے، مکسکو میں چیچک سے مرنے والوں کی تعداد میں کوئی خاص کمی نہیں۔ بلکہ بعض بعض سالوں میں تو کچھ اضافہ ہی نظر آتا ہے جسب ذیل اعداد و شمار جو سنہ ۱۹۲۲ سے سنہ ۳۲ تک چیچک سے مرنے والوں کی سالانہ تعداد اور فی دس لاکھ شرح اموات کو ظاہر کرتے ہیں ان پر آپ بھی نظر ڈال کر دیکھ لیجیے کہ سنہ ۱۹۲۶ء کے بعد جب ملک کی تمام آبادی کے ٹیکے لگائے جا چکے تو پھر اس مرض میں مبتلا ہو کر مرنے والوں کی تعداد میں کمی کیوں نہیں آئی بلکہ قاعدے کی رو سے تو جہاں چیچک کا ٹیکا لگ چکا تھا، وہاں کے لوگوں کو اگر یہ ٹیکا واقعی چیچک سے محفوظ کرنے والا ہے تو سرے سے اس مرض میں مبتلا ہی نہیں ہونا چاہیے تھا، کہاں کہ اس مرض میں مبتلا ہو کر مر جانے والوں اتنی بڑی تعداد ہو جائے مکسیکو میں چیچک سے مرنے والوں کی کل سالانہ تعداد اور فی دس لاکھ شرح اموات:۔

سال	اموات	شرح اموات فی دس لاکھ
۱۹۲۲	۱۱۹۶۶	۸۲۴
۱۹۲۳	۱۲۰۷۴	۹۰۳
۱۹۲۴	۱۲۹۶۴	۸۷۸
۱۹۲۵	۱۱۰۰۳	۷۳۱
۱۹۲۶	۵۴۷۷	۳۵۷
۱۹۲۷	۶۶۳۹	۴۲۴
۱۹۲۸	۶۶۹۴	۴۲۰
۱۹۲۹	۱۱۳۴۲	۶۹۶
۱۹۳۰	۱۷۳۰۵	۱۰۵۳
۱۹۳۱	۱۴۹۹۳	۸۸۶
۱۹۳۲	۸۳۰۷	۴۸۵

آئیے اس کے بعد جرمنی اور اٹلی کی بھی سیر کر کے دیکھ لیجیے کہ ویکسی نیشن نے وہاں کے باشندوں کو چیچک سے کس حد تک "محفوظ" کیا ہے! جرمنی کو ہم خاص طور پر اس لیے پیش کر رہے ہیں کہ ویکسی نیشن کے حامی جس وقت ویکسی نیشن کے اچھے اور بابرکت نتائج کا ذکر کرتے ہیں تو جرمنی کی مثال سب سے پہلے پیش کرتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ "ویکسی نیشن" اور "ری ویکسی نیشن" سے جرمنی نے بہت زیادہ فائدہ اٹھایا ہے۔ لہٰذا ہم اگر ویکسی نیشن کو ایک فضول اور ضرر رساں طریقہ سمجھتے ہیں اور یہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ ویکسی نیشن چیچک سے محفوظ نہیں کرتا تو ہمیں بھی اسی ملک کے حالات کا مطالعہ کرنا چاہیے اور ثابت کرنا چاہیے کہ ویکسی نیشن کے حامیوں نے جو نتائج جرمنی سے متعلق نکالے ہیں وہ غلط ہیں۔

جرمنی:۔ جرمنی میں ویکسی نیشن کا رواج سنہ ۱۷۹۹ء سے شروع ہوا۔ اس کی ابتدا پرشا، ہنوور، ہیمبرگ وغیرہ شہروں سے

ہوئی اور اس کے بعد تمام جرمنی میں اس کا چرچا پھیل گیا اور دوسری ریاستوں نے بھی اپنے ہاں ویکسی نیشن کو رواج دے دیا۔ پرشا کے بادشاہ فریڈرک ولیم نے اپنے خاندان میں ویکسی نیشن کا رواج دیا اور برلن میں "رائل انوکیولیشن انسٹی ٹیوٹ" کھول دی۔ اس نے ۶ رجون سنہ ۱۸۰۲ء میں ایک شاہی فرمان بھی جاری کیا جس میں اس نے سفارش کی کہ سلطنت پرشا میں ویکسی نیشن کا عام رواج ہو جانا چاہیے۔ سنہ ۱۹۲۶ء میں فوجیوں کے لیے ویکسی نیشن لازمی قرار دے دیا گیا۔ اس کے بعد بھی جب فوجیوں میں چیچک کا مرض باقی رہا تو تمام رنگروٹوں کے لیے ۱۶ جون سنہ ۱۸۳۴ء کے کیبنٹ کے فرمان کی رو سے یہ ضروری ہوا کہ وہ دوبارہ بھی ٹیکا لگوائیں۔ غرض یہ کہ سنہ ۱۸۰۲ء سے سنہ ۱۸۳۵ء تک مختلف قوانین بنتے اور پاس ہوتے رہے جنھیں ملا کر سنہ ۱۸۳۵ء میں ایک قانون بنا دیا گیا۔

دوسری جرمن ریاستوں میں تو ویکسی نیشن پرشا سے بھی پہلے لازمی قرار دے دیا گیا تھا۔ اس کے علاوہ چوں کہ ان جرمن ریاستوں میں جبری لام بندی ہو رہی تھی، اس لیے ان لوگوں کو چھوڑ کر جو فوج میں بھرتی ہونے کے قابل نہ تھے، تمام مرد آبادی کا پھر ایک مرتبہ ویکسی نیشن ہو رہا تھا۔ یہ وہ زمانہ تھا کہ انگلستان اور ویلز میں "ری ویکسی نیشن" (دوبارہ ویکسی نیشن) کی مخالفت ہو رہی تھی اور وہاں سے قطعی غیر ضروری سمجھ رہے تھے۔ چنانچہ سنہ ۱۸۵۳ء میں دار العوام میں جس وقت انگلستان اور ویلز میں ویکسی نیشن کے اثرات کا جائزہ لیا جا رہا تھا تو پرشا کا قانون چیچک کا بھی ذکر آیا۔ ذرا اس قانون کے الفاظ بھی ملاحظہ کر لیجیے۔ اس سے آپ کو یہ اندازہ ہو جائیگا جس ملک میں اتنا سخت قانون رائج ہو، وہاں شاید ہی کوئی ایسا شخص رہ سکتا ہو جس نے ٹیکا نہ لگوایا ہو۔

(۱) اس سے پہلے کہ بچہ سال بھر کی عمر کو پہنچے، اس کو چیچک کا ٹیکا لگوا دینا لازمی ہے۔ ان والدین پر جو اس قانونی حکم کی تعمیل نہیں کریں گے جرمانہ کیا جائے گا۔

(۲) بغیر ویکسی نیشن سرٹیفکٹ دکھائے نہ کسی شخص کو ملازمت میں لیا جائے گا، نہ اسے شادی کرنے کی اجازت دی جائے گی اور نہ ہی اس کو سکول میں داخل کیا جائے گا۔

(۳) فوجی سپاہیوں کے بھرتی ہوتے ہی ٹیکا لگایا جائے گا۔

اس کے بعد سنہ ۱۸۷۱ء میں ڈاکٹر ای ایچ سیٹن پریوی کونسل کے میڈیکل انسپکٹر نے دار العوام کی ایک کمیٹی کے روبرو کہا:۔

"مجھے معلوم ہے کہ پرشا میں چیچک ٹیکا سب کو لگایا جاتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ وہاں چیچک نہیں پھیلتی۔"

مگر قدرت کی ستم ظریفی دیکھیے کہ ڈاکٹر سیٹن کے یہ الفاظ ابھی تک تمام ملک میں پہنچے بھی نہ ہوں گے کہ پرشا میں چیچک نہایت زور سے پھوٹ پڑی۔ اس وبا میں پرشا کے ۱۲۴۹۴۸ شہری کام آئے جن میں سے اکثر مرد تھے۔ اسی زمانے میں انگلستان میں بھی چیچک کا زور ہوا مگر ہر دو ملک کی شرح اموات میں بڑا فرق تھا۔ مثلاً سنہ ۱۸۷۱ء میں ۲۴۳۳ اور سنہ ۱۸۷۲ء میں ۲۶۲۴ فی دس لاکھ پرشا کی آبادی میں چیچک سے ہلاک ہوئے۔ اور انگلستان میں اسی زمانے میں (۱۸۷۱) ۱۰۱۲ اور (۱۸۷۲) ۸۲۱ فی دس لاکھ آبادی میں ہلاک ہوئے۔ اسی طرح برلن میں ۱۸۷۱ء میں شرح اموات ۶۳۱۰ فی دس لاکھ تھی اور اس کے مقابلے میں لندن میں ۲۴۲۲ فی دس لاکھ تھی۔ یہاں اس بات کو ذہن سے نہ نکال دیجیے گا کہ پرشا میں "ری ویکسی نیشن" بھی قانوناً لازمی تھا، اور انگلستان میں "ری ویکسی نیشن" کا رواج ابھی نہیں ہوا تھا۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ ویکسی نیشن کے حامی انگلستان کے مقابلے میں پرشا جیسے ملک کی جہاں ویکسی نیشن کا قانون اتنا سخت تھا کہ وہاں کی آبادی کا کوئی شخص "ری ویکسی نیشن" سے بھی نہیں بچ سکتا تھا، اس بڑھی ہوئی شرح اموات کی کیا معقول توجیہہ کریں گے۔

(باقی آئندہ)

کچھ "ہمدرد صحت" کے متعلق

قابلِ توجہ قارئین ہمدرد صحت، خریداران ہمدرد صحت اور کرمفرمایان ہمدرد صحت

ہمیں یہ اچھا نہیں معلوم ہوتا کہ "ہمدرد صحت" کے متعلق ہم کچھ کہیں "ہمدرد صحت" جیسا کچھ ہو آپ کے سامنے ہو لیکن ہمیں اتنا اطمینان ہو کہ "ہمدرد صحت" حفظ صحت اور تربیت جسمانی اور طب کے اصول اپنی بساط سے زیادہ پیش کر رہا ہو۔ ایک پیسہ —— صرف ایک رُپیہ —— سال میں جو معلومات "ہمدرد صحت" کے ذریعہ سے آپ کو حاصل ہو جاتی ہیں ممکن ہو آپ ان کی قدر اس لیے نہ کرتے ہوں کہ "ہمدرد صحت" کی سالانہ قیمت محض ایک رُپیہ ہو یعنے کم و بیش پانچ پیسے ماہانہ! لیکن اگر انصاف کی نگاہ ڈالی جائے تو ایک بار "ہمدرد صحت" کا خریدار بن جانیکے بعدً سے چھوڑ دینا ذرا عجیب سی چیز ہو اور اس کا مطلب سوائے اسکے اور کچھ نہیں کہ ہمارے ملک میں مطالعہ کا ذوق ابھی زیادہ ہو نہ بلند۔ ہم کہنا نہیں چاہتے تھے اور نہ کبھی کہا گیا کہ اسکے باوجود کہ "ہمدرد صحت" اردو رسائل میں سب سے زیادہ اشاعت رکھتا ہو۔ مالی لحاظ سے سالہا سال سے اسے ہر ماہ ہزاروں رُپے کے نقصان سے چلایا جا رہا ہو لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہو کہ ہر ماہ اس کا معیار پہلے سے بلند ہی کیا جاتا رہا —— زمانہ جنگ میں اور اس کے بعد کونسا ایسا رسالہ ہو جسکی قیمت دوگنی اور چوگنی نہ ہو گئی ہو؟ اسکے باوجود "ہمدرد صحت" نے اضافہ قیمت کے معاملے پر کبھی غور تک نہیں کیا۔ مقصد جب خدمت —— محض خدمت خلق دفن —— ہو تو اس پر سب کچھ قربان کیا جا سکتا ہو اور کیا جاتا رہا ہو۔ ہم نے باوجود شدید مشکلات اور شدید گرانی اب بھی یہی فیصلہ کیا ہو کہ رسالہ کی قیمت میں ہرگز کوئی اضافہ نہ کیا جائے گزشتہ سالوں میں بلاشبہ ہمدرد صحت کو لاکھوں رُپے کا نقصان رہا ہو لیکن ہمدرد دواخانہ دہلی کا مقصد خدمت خلق دفن ہو اس لیے تمام نقصان کو ہمدرد دواخانہ پورا کرتا رہا ہو —— اس صورت حال کی روشنی میں کیا ہم اپنے عورت مرد ناظرین اور کرمفرماؤں سے

دو اپیلیں —— کر سکتے ہیں

پہلی اپیل :- وجہ خواہ کچھ بھی ہو، اگر آپ کو "ہمدرد صحت" کی خریداری منظور نہیں ہو تو آپ محض دو پیسے خرچ کرکے دفتر کو اطلاع دے سکتے ہیں، تاکہ "ہمدرد صحت" نقصان سے بچ جائے۔ واضح رہو کہ ہمدرد صحت کے ذریعہ سے بھی اور باقاعدہ ڈاک سے بھی ختم خریداری کی اطلاع آپ کو دیدی جاتی ہو لیکن ہمیں افسوس ہوتا ہو کہ اس کے باوجود لوگ وی۔پی منگوا کر واپس کر دیتے ہیں، ازراہ کرم ہماری اس تکلیف پر ہمدردانہ غور فرمایئے۔

دوسری اہم اپیل :- نقصانات کو پورا کرنے کے لیے نہیں بلکہ "ہمدرد صحت" کے ذریعہ حفظ صحت اور تربیت جسمانی اور طب کے اصول کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کیجیے۔ ہمارے ملک کو اس وقت سب سے زیادہ اس کی ضرورت ہو کہ بسنے والوں کی صحت کو درست کیا جائے۔ تن درست ملک ہی ترقی کر سکتا ہو۔ بیمار اور ناصحت کچھ نہیں کر سکتا۔ اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے نہ صرف یہ کہ خود خریداری قائم رکھیے بلکہ

ایک نیا خریدار بھی بنایئے

اپنے کسی عزیز دوست ہمسایہ سے اس کی صحت کی خاطر ہی ایک رُپیہ سالانہ ہمدرد صحت کے نام بھجوانا آپ کے لیے کوئی مشکل کام نہیں ہو۔ "ہمدرد صحت" کے ہر خریدار نے یا ہمدرد صحت کے ہر پڑھنے والے نے اپنی طرف سے ایک خریدار بنا دیا تو یہ ایک اہم فرض کی ادائیگی ہوگی اور ہم اب سے زیادہ استحکام اور مضبوطی کے ساتھ خدمت کر سکیں۔ ترقی کی کوئی حد نہیں ہو۔ "ہمدرد صحت" کو اس سے زیادہ بہتر اور مفید بنایا جا سکتا ہو محض

آپ کی توجہ اور تعاون کی ضرورت ہو

سالہا سال کے بعد "ہمدرد صحت" نے یہ اپیل کی ہو اور اس اطمینان پر کی ہو کہ ناظرین "ہمدرد صحت" ضرور ہماری مدد کرینگے خدا کرے ایسا ہی ہو۔ (ادارہ)

اسلام، سائنس اور طب

لندن میں اسلامی تعلیم کا ایک مرکز ہے، جسے "اسلامک کلچرل سنٹر" یعنی "اسلام کا تہذیبی مرکز" کہتے ہیں۔ کچھ دنوں پہلے برطانی حکومت نے ایک قطعہ اراضی بطور تحفہ اس لیے اس مرکز کو پیش کیا تھا کہ جنگ ختم ہونے کے بعد اس پر ایک شان دار مسجد اور اسلامی کلچر کی عمارت تعمیر کی جائے گی۔ بہت دن نہیں گزرے کہ ملک معظم نے بھی اپنی تشریف آوری سے اس اسلامی مرکز کو نوازا تھا اور اسلامی علوم وفنون سے دل چسپی ظاہر کی تھی۔ لندن میں ایک ایسے تہذیبی مرکز کا قائم ہونا یقیناً ان لوگوں کے لیے ایک خوش خبری ہے جو یہ جانتے ہیں کہ اب سے ایک ہزار سال پہلے دنیا میں علم وفن کی رہنمائی اسلام ہی نے کی تھی، اور جس وقت چاروں طرف تاریکی چھائی ہوئی تھی صرف اسلام ہی کے پاس ایک ایسا چراغِ علم تھا جس کی روشنی نے سارے عالم کو منور کیا اور فیض بخشا تھا۔ اب جب کہ یورپ میں جنگ ختم ہو گئی ہے اور امن کی نعمت لوگوں کو جلد حاصل ہونے والی ہے یہ اُمید کی جا رہی ہے کہ مسلمانوں کا وہ ذوق علم وفن اور وہ غیر معمولی فطری اور اختراعی قابلیتیں جو کچھ دنوں سے امتدادِ زمانہ کے ہاتھوں زنگ آلود ہو چکی ہیں از سرِ نو بیدار ہوں گی اور دنیا کو پھر سائنس اور فن طب کی تحقیقات سے مالا مال کریں گی۔

یہ امید حقیقت میں مبنی ہے اس عقیدے پر کہ دنیا کی تمام قومیں اپنی تاریخ و روایات میں، اور اپنی تہذیب اور تمدن میں علم وفن کا ایک بہت بڑا ذخیرہ رکھتی ہیں جس سے ساری دنیا مجموعی طور پر مستفید ہو سکتی ہے اور جو بنی نوع انسان کی عام فلاح وبہبود میں اضافہ کر سکتا ہے۔

گزشتہ تین چار صدیوں میں سائنس کی جدید تحقیقات زیادہ تر مغرب کی طرف منتقل ہو گئی ہیں اور اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ اس سائنٹی فک ترقی نے ساری دنیا پر ایک وسیع اور حیرت انگیز اثر ڈالا ہے لیکن اس طرح کی ترقی، خواہ اس عالم کے کسی خطہ میں ہو، انسان کی قوت متخیلہ اور تخلیقی سرگرمی ہی اس کی بنیاد ہوا کرتی ہے۔

مشہور محقق کیکولے (KeKoel) نے بہت ہی خوب کہا تھا کہ "ہمیں خواب دیکھنے کی عادت ڈالنی چاہیے"۔ اس فقرے میں خواب دیکھنے کے معنی یہ ہیں کہ ہمیں تخیل و تصور اور پرواز فکر سے کام لینا چاہیے۔ کیونکہ یہی وہ چیز ہے جس سے نئے "نظریے" وجود میں آتے ہیں اور مستقبل کی تعمیر ہوتی ہے۔ اہل اسلام میں سر دست اگرچہ عملی سرگرمیاں کم دکھائی دیتی ہیں (جو غالباً ان کی ڈیڑھ ہزار سالہ حکم رانی کا ردِ عمل ہے) تاہم ان میں قوت متخیلہ اور شوق علم وفن کی کوئی کمی نہیں ہے اور یہی دو چیزیں ہیں جو تمام اسلامی علوم وفنون کو از سرِ نو زندہ کر کے ان میں ایک طاقت ور اور عالم گیر "دورِ تجدید" پیدا کر سکتی ہیں۔

ایسی صورت میں جب ہم اپنے "مستقبل" کو شان دار بنانا چاہتے ہیں تو ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے "ماضی" پر بھی ایک نگاہ ڈالیں، اور اس سے رہنمائی حاصل کریں۔ مسلم سائنس دانوں اور ماہرین طب نے اسلام کے دورِ ترقی وخوش حالی کے زمانے میں جو احسانات دنیا پر کیے ہیں وہ محتاج بیان نہیں ہیں۔ اسلام کی ہر فاتحانہ جنگ جہالت وتاریکی کے خلاف ایک جہاد کا حکم رکھتی تھی اور علوم وفنون کی روشنی پھیلانے کا ایک ذریعہ بن جاتی تھی۔ دنیا میں ایسا کبھی نہیں ہوتا کہ جنگ کے ماحول میں لوگوں کو علوم وفنون کی ترقی کا موقع ملتا ہو۔ لیکن یہ شرف اسلام ہی کو حاصل تھا کہ جس خطۂ ارض میں اس کے پیرو فاتحانہ شان سے پہنچتے تھے وہاں فوراً علم وفن کا سمندر موجیں مارنے لگتا تھا۔ یہی وہ غیر معمولی اور بالکل انوکھا واقعہ تھا جس کی مثال دنیا کی تاریخ میں کہیں نہیں ملتی۔

صورت حال یہ ہوتی تھی کہ مسلمانوں کا تسلط ہوتے ہی ہر ملک میں تعلیمی یونیورسٹیاں، طبی ادارے اور ہسپتال اور تجربہ گاہیں اور رصد گاہیں قائم ہو جاتی تھیں۔ یہ لوگ غیر مسلم ماہرین علوم کے ساتھ بھی بہترین سلوک کرتے تھے علم کے سرچشمے کو کبھی خشک نہیں ہونے دیتے تھے۔ ان کی تصنیفوں کے ترجمے کراتے تھے اور ان کو اپنے سانچے

میں ڈھال لیتے تھے۔ اُنھوں نے یونانی طب کو اپنا کر اس کو ایسی ترقی دی کہ کئی صدیوں تک دنیا کے لیے یہی طریقۂ علاج ایک چراغ ہدایت بنا رہا اور اب بھی اس کی نور افشانی کم نہیں ہوتی ہے۔ الغرض مسلمان حکمران اور فاتح ہمیشہ اس کام کو اپنا فرض سمجھتے تھے کہ اس دنیا میں "علم" کی روشنی بڑھائی جائے۔

ان کی یہی پالیسی تھی جو بہت جلد بار آور ہو جاتی ہے۔ یہ موقع نہیں ہے کہ "جبر و مقابلہ" اور "علم مثلث" اور "اعدادی علامتوں" مثلاً صفر (Zero) وغیرہ جیسی اہم ترین ایجادوں پر بحث کی جائے لیکن ریاضی کو انھوں نے جس قدر ترقی دی، اس کے مقابلے میں ان کی وہ ترقی بھی بہت ہی شاندار ہے جو علم طبیعات، علم طب، علم کیمیا اور علم دواسازی کے سلسلے میں انھوں نے دنیا کے سامنے پیش کی۔ علم نجوم اور گردشِ اجرامِ فلکی کی دریافت کے سلسلے میں صرف ایک مثال کافی ہوگی۔ البطانی (Al-Battani) جس کا انتقال سنہ ۹۲۹ء میں ہوا تھا مندرجہ ذیل سائنٹفک تحقیقات کا بانی تھا:-

(۱) اس نے "دورِ شمسی" (Ecliptic) کا صحیح زاویہ معلوم کر لیا تھا۔

(۲) اس نے خط جدی اور خط سرطان کے درمیانی خطے اور پورے سال کی صحیح طوالت دریافت کر لی تھی۔

(۳) آفتاب کی حرکت کے "اوسط" کا پتہ لگا لیا تھا۔

(۴) اس نے کسوفِ حلقی کا امکان ثابت کر دیا تھا۔

(۵) اس نے دائرۃ البروج اور خط استوا کے تقاطع کے دونوں نقطوں کی صحت کو جانچا تھا اور اس میں صحیح ترمیم کی تھی۔

(۶) اس نے کسوف اور خسوف (سورج گہن اور چاند گہن) کا ایسا صحیح مطالعہ کیا تھا کہ برطانی ماہر نجوم ڈنتھوران (Dunthorne) نے سنہ ۱۷۴۹ء میں اسی کے نظریات کو اپنی تحقیقات کی بنیاد قرار دیا تھا۔

مسلم علم طبیعات میں سب سے زیادہ مشہور اور فاضل شخصیت ابن الہیثم (Ibnal-Haitam) تھا جو مغربی دنیا میں الہیزن (Al-Hazen) کے نام سے مشہور ہے۔ یہ حکیم و فلسفی سنہ ۹۶۵ء میں پیدا ہوا تھا اور سنہ ۱۰۳۹ء میں راہی عدم ہوا۔ ابن الہیثم ایک غیر معمولی قابلیت و ذہانت کا مالک تھا اور اس نے قدیم فلسفہ والوں کے اس نظریہ کی مخالفت کی تھی کہ آنکھوں کو بصارت اس طرح حاصل ہوتی ہے کہ وہ خود اپنی شعاعیں چیزوں پر منعکس کرتی ہیں، بلکہ اس کا نظریہ یہ تھا کہ خود دیکھی جانے والی چیزوں ہی کا انعکاس پردۂ چشم پر ہوتا ہے۔ یہی نظریہ اب صحیح تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس نے انعکاس نور کے متعلق بھی یہ دریافت کر لیا تھا کہ "زاویۂ وقوع" اور "زاویۂ انعکاس" دونوں ایک ہی سطح پر ہوتا ہے۔ ابن الہیثم نے کروی اور شلجمی شکل کے شیشوں کا بھی گہرا مطالعہ کیا تھا اور ان کے انعکاس کے زاویے معلوم کیے تھے۔ قوس و قزح، ہالۂ شمس و قمر، اور ہوائی کرہ کی بلندی وغیرہ کے متعلق اس کی تمام تحقیقات صحیح تھیں۔ اور وہ پہلا ماہر طبیعات تھا جس نے انسانی آنکھوں کی مفصل ساخت و ترکیب کا مکمل بیان پیش کیا تھا۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ تاریک کمرا یعنی آلۂ عکاسی کا موجد بھی یہی شخص تھا۔ ایسے عظیم الشان کارناموں والی ہستی کو دنیا کے کسی دور میں بھی سائنس دانوں کی صفِ اول میں جگہ دی جا سکتی ہے۔

البیرونی (Al-Biruni) (سنہ ۹۷۳ء - سنہ ۱۰۴۸ء) ایک اور فاضل ماہر سائنس تھا جس نے سونے، پارے، تانبے، لوہے، ٹین اور جست کی نوعی ثقل دریافت کی تھی جو حیرت انگیز طور پر صحیح تھی اور اب بھی صحیح ہے۔ الخزینی (Al-Khazini) نے ایک صدی بعد یہ ثابت کر دیا کہ جب پانی کی حرارت بڑھ جاتی ہے یا اس کی برودت نقطۂ انجماد تک پہنچ جاتی ہے تو اس کی جسامت معتدل حرارت والے پانی سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس نے ایک ایسی سائنٹفک ترازو بھی ایجاد کی تھی جو ایک ملی گرام تک کا وزن کر لیتی تھی۔

علم کیمیا جس حد تک مسلم محققوں اور سائنس دانوں کا مرہون احسان ہے اس کا اندازہ اسی سے کیا جا سکتا ہے کہ اس دنیا کا پہلا کیمیا داں جابر ابن الحیان (Jabir ibn Hayyan) تھا جس کی تصنیفیں اب تک پڑھی جاتی ہیں اور صحیح تسلیم کی جاتی ہیں۔ اس نے علم کیمیا کے سلسلے میں "تجربات" ہی کو لازمی قرار دیا تھا۔ نظریاتی دائرے میں اس نے یہ تخیل پیش کیا تھا کہ دھاتوں میں گندھک اور سیماب کی کیمیائی ترکیب پائی جاتی ہے یہی

سے پہلا کیمیائی نظریہ تھا جو صدیوں تک صحیح تسلیم کیا
جاتا رہا۔ بعد میں مشہور سائنس دان لیوائزیر
(Lavoimier) کی تحقیقات نے ایک نیا نظریہ پیش
کردیا۔

اسلام کے ماہرین کیمیا میں جابر کے بعد گو تقریباً
اس کے برابر ابن زکریا الرازی (Ibn Zakariyya Al-Razi)
کا درجہ ہے۔ یہ حکیم ساتویں سے چوتھی صدی قبل مسیح تک
کے یونانی فلسفے کا بڑا معتقد تھا اور حکیم ارسطو کی موت
کے بعد ۱۹۰۰ برس کے دوران میں جو پہلا ماہر سائنس
بنی نوع انسان میں پیدا ہوا تھا وہ یہی شخص تھا۔ علم کیمیا
کے متعلق اس کی تمام تصنیفوں سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ
وہ حقیقت کا زبردست متلاشی تھا۔ اور مہمل ساحرانہ
نظریات کو فوراً ترک کردیتا تھا۔ اس نے بہت سے
کیمیائی اجزا کی خاصیت و ماہیت دریافت کی تھی۔
علم کیمیا کے اس شعبہ میں بھی جس کا تعلق دوا
سازی سے ہے قدیم اہل اسلام نے بڑی ترقی کی تھی اور
ان کی معلومات کا ایک بہت بڑا ذخیرہ اس وقت دنیا میں

موجود ہے۔ یہ بات پایۂ تحقیق کو پہنچ چکی ہے کہ گندک کا تیزاب
(Sulphuric Acid) اور شورے کا تیزاب
(Nitric Acid) پہلے پہل مسلم کیمیا دانوں ہی نے
تیار کیا تھا اور تیرھویں صدی تک انھوں نے سونے اور
چاندی کو الگ الگ کرلینے اور پارہ ملا کر چاندی کو نکال لینے
کا طریقہ صرف معلوم ہی نہیں کرلیا تھا، بلکہ مصر کے ٹکسالوں
میں اس کے عملی طریقے عام طور پر سکہ سازی کیلیے جاری تھے۔
اسلام کا سب سے بڑا ماہر نباتات ابن البیطار
(Ibn Al-Baitar) تھا جو سنہ ۱۲۴۸ عیسوی کے
لگ بھگ اپنی علمی اور تحقیقی کارنامے پیش کررہا تھا۔ اس نے
بھی یوروپین سائنس پر کافی اثر ڈالا ہے اور اس کی تصنیفوں
میں ترقی کا بہت بڑا عنصر پایا جاتا ہے۔ اسی طرح مختلف علوم اور
خاص طور پر علم طب کے ماہروں کی ایک طویل فہرست پیش
کی جاسکتی ہے۔ اس لیے اس میں کوئی شک نہیں کہ اسلامی
تاریخ میں علمی قابلیتوں اور ترقیوں کا ایک بڑا خزانہ
موجود ہے جس سے دنیا بہت کچھ فائدہ اٹھا چکی ہے اور اب
بھی اٹھا سکتی ہے۔

(ادارہ)

آسمانی نزلہ

"انٹر اسٹیٹ آرٹی فیشیل رین کمپنی"

امریکا کے ان کسانوں کے لیے "کورن بلیٹ" (Corn Bolt) یعنی مکئی کی کاشت کا علاقہ ایک ایسا علاقہ ہے جہاں اس دنیا کی تمام آفتیں اور بلائیں مکئی کی فصلوں ہی پر حملہ کرتی ہیں، چاہے قحطِ بارش ہو، یا آندھی ہو، یا اولے ہوں، یا اناج کے خوشوں کو تباہ کرنے والے اور کھا جانے والے کیڑے مکوڑے ہوں۔ لیکن جو چیز کسان کو سب سے زیادہ مایوس کرتی ہے اور اس کا دل توڑ دیتی ہے وہ یہ منظر ہے کہ بارش کی کمی کے باعث کھیتی جل رہی ہے اور اناج سوکھا جا رہا ہے۔ حقیقت میں یہ منظر بہت افسوسناک ہوتا ہے کہ فصلوں سے بھری ہوئی سینکڑوں ایکڑ اراضی میں مکئی کی قطار در قطار فصل، حدِ نظر تک خشک ہو رہی ہے اور بیمار بچوں کی طرح روز بروز زرد ہوتی جا رہی ہے، اور بیچارہ کسان اسے صرف مایوس نگاہوں سے دیکھتا ہے اور کچھ کر نہیں سکتا۔

ایک روز کا واقعہ سنیے۔ میرے لڑکپن کا زمانہ تھا میرے باپ نے یکایک کہا۔ "شہر چلنے کو تیار ہو جاؤ۔ وہاں چل کر ہم لوگ پانی برسانے والے سے ملاقات کریں گے" مصنوعی بارش کے ماہرین کو عام طور پر "بارش باز" (Rain-Makers) (پانی برسانے والا) کہا جاتا تھا۔ ہم لوگوں کا دیہات اس قصبے سے قریب تھا جہاں پانی برسانے والے رہا کرتے تھے۔ ہم نے راستے میں دیکھا کہ کسانوں کی دوسری جماعتیں بھی قصبے کی طرف جا رہی ہیں اور سڑک پر خاک اڑ رہی ہے۔ "کورن بلیٹ" کے علاقے میں کئی پانی برسانے والے تھے۔ ہر شخص کو ان کے نام معلوم تھے۔ کسی کو ان پر اعتماد تھا کسی کو نہ تھا، اسی طرح جیسے گھوڑ دوڑ کے گھوڑوں پر بعض لوگوں کو بھروسا ہوتا اور بعض لوگوں کو نہیں ہوتا۔ بعض برسانے والے اپنا معاملہ اس طرح طے کرتے تھے کہ بارش خواہ "کورن بلیٹ" کے کسی علاقے میں ہو وہ اپنی رقم لے لیں گے۔ بعض مخصوص علاقوں کے متعلق فی ایکڑ بارش کا معاوضہ طے کرتے تھے۔ لیکن ایک چیز بہت اچھی تھی وہ یہ ہے کہ سب کے سب اسی شرط پر کام کرتے تھے "اگر بارش نہیں ہوگی تو کوئی معاوضہ بھی نہیں ہوگا۔"

اس زمانے میں ایک نیا "پانی برسانے والا" آیا ہوا تھا۔ ہم لوگ جب اس کے "ڈپو" کے قریب پہنچے تو بھیڑ زیادہ ہو گئی تھی۔ ریلوے کے عمال نے اس کی "بکس گاڑی" کو ایک "سائڈنگ" میں رکھوا دیا تھا اور اس "بکس گاڑی" سے چاروں طرف کچھ دور پر رسّی سے ایک حلقہ سا بنا دیا گیا تھا تاکہ لوگ بہت قریب نہ آنے پائیں۔ اس لیے کہ پانی برسانے کا عمل ایک راز تھا اور پانی برسانے والا اس راز کو کسی پر ظاہر کرنا نہیں چاہتا تھا۔ میں کوشش کرتے کرتے آخرکار پانی برسانے والے کے پاس پہنچ گیا جو میری نگاہ میں ایک جادوگر کی حیثیت رکھتا تھا۔ اسے دیکھ کر مجھے کچھ مایوسی ہوئی۔ میں نے پہلے سے ایک شخص کا تصور کر رکھا تھا جو دراز قد اور لمبے لمبے بالوں والا آدمی ہوگا۔ مگر یہ شخص میانہ قد تھا اور اس کے شانے آگے کی طرف جھکے ہوئے تھے۔

اس کی "بکس گاڑی" میں چند کھڑکیاں تھیں۔ گاڑی کا پچھلا حصہ کھانا کھانے اور سونے کے لیے مخصوص تھا۔ اگلے حصے میں وہ کیمیائی چیزیں اور گیسیں تھیں جن کے ذریعہ بارش لائی جاتی تھی اور کھیتوں کو سیراب کیا جاتا تھا اور اس گاڑی کی چھت میں چمنی کی شکل کے چند سوراخ تھے۔ تھوڑی دیر میں پانی برسانے والا آہنی زینہ پر چڑھ کر بکس گاڑی کی چھت پر پہنچا اور آسمان کی طرف بغور دیکھنے لگا۔ ہم حیرت سے اس کو دیکھ رہے تھے۔ اس کے بعد وہ پھر نیچے آ کر بکس گاڑی کے اندر گیا۔ اور اب اندر سے اس طرح کا شور پیدا ہونے لگا جیسے مشینیں وغیرہ چل رہی ہوں۔ چند ہی منٹ میں چھت کے ایک سوراخ سے بھورے رنگ کی گیس

نکلنے لگی۔ اس گیس سے بڑی تیز اور ناقابل برداشت بدبو پیدا ہو رہی تھی۔ ہمارا خیال یہ تھا کہ اگر اسی کے ذریعہ بارش ہوتی ہو تو اسے خوشی خوشی جھیلنا ہی پڑے گا۔ جس نظریہ پر یہ کام جاری تھا وہ یہ تھا کہ یہ گیس جب فضا میں اُوپر کو اٹھتی ہو تو فضائی رطوبتیں قطروں کی شکل بن بن کر اس گیس کے ذرات کے چاروں طرف منجمد ہوتی ہیں اور پانی برسنے لگتا ہو۔ بہ ظاہر یہ چیز سائنس اور منطق کی رو سے معقول معلوم ہوتی تھی۔

بہت سے لوگ یہ تماشہ دیکھنے کے لیے جمع ہو گئے تھے۔ گویا ایک میلہ سا لگ گیا تھا جس میں گرد و نواح کے باشندے خیالات اور خبروں کا تبادلہ کر رہے تھے۔ اسی اثنا میں ایک شخص چھتریاں بیچتا ہوا ہمارے پاس آگیا۔ ہمیں اس پر کسی قدر ہنسی بھی آئی۔ ہمیں دیر تک انتظار کرنا پڑا۔ کچھ لوگ اپنے گھوڑوں کو دانہ چارہ دے کر بیٹھ گئے تھے۔ اور کچھ لوگ کھانا کھانے کے لیے اپنے گھروں کو چلے گئے۔ گیس پوری تیزی کے ساتھ بجس گاڑی کی چھت سے نکل نکل فضا میں بلند ہو رہی تھی۔

یکایک لوگوں میں ایک جوش و خروش پیدا ہو گیا۔ ایک شخص نے زور سے آواز دی "بادل اُٹھ رہا ہو" حقیقت یہ تھی کہ ابر کا ایک ٹکڑا آسمان پر آگیا تھا جس کی جسامت ایک کمبل کے برابر تھی۔ ہم پانی برسانے والے کا منھ اس طرح تکنے لگے جیسے کوئی بڑا مذہبی بزرگ ہو۔ لیکن تھوڑی ہی دیر میں وہ ابر کا ٹکڑا غائب ہو گیا۔ سہ پہر کا وقت گزرتا چلا گیا اور گیس بھی فضا میں پھیلتی رہی۔ مگر بادل نہ آیا۔ کچھ لوگ شک و شبہ میں پڑ گئے اور کچھ لوگوں کا عقیدہ قائم رہا۔

آخر کار جب شام ہو گئی تو ہم اپنے گھر چلے گئے۔ ہمارے دل مغموم تھے اور اپنی خشک ہوتی ہوئی کھیتیوں کو ہم افسوس کے ساتھ دیکھ رہے تھے۔ میرے باپ نے ٹھنڈا سانس لے کر کہا کہ "اس سال تو ٹیکس ادا کرنا بھی مشکل ہوگا اور پریشانیاں بڑھیں گی" لیکن شام کے بعد میرے باپ نے ایک مرتبہ پھر فضائے آسمانی کو غور سے دیکھا اور جب کمرے میں واپس آکر کرسی پر بیٹھے تو انھوں نے کہا "مجھے تو کچھ رنگ اچھا ہی دکھائی دیتا ہو۔ باقی "خدا" کو معلوم ہے"

اتنے میں سونے کا وقت آگیا۔ کمروں کی فضا یکایک گرم ہو گئی اور چھت پر پانی کی چند بوندوں کی "ٹپ ٹپ" سنائی دی۔ کچھ اور بوندیں پڑنے لگیں۔ کتا کمرے کے اندر آگیا۔ فارم کی گائیں مسرت سے بولنے لگیں ہمارے دل بہت خوش ہو گئے۔ چند ہی منٹ میں موسلا دھار بارش ہونے لگی۔ ہماری کھیتیوں کی قسمت جاگ اٹھی، خشک سالی ختم ہو گئی اور ہم نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اسی نے ایک پانی برسانے والا شخص ہمارے پاس بھیج دیا تھا۔

آج یہ بات کچھ عجیب سی معلوم ہوتی ہو کہ ہم اپنی کھیتیوں کو بچانے کے لیے ایک مرتبہ "پانی برسانے والے" کے پاس گئے تھے۔ لیکن اس زمانے میں مجھے اس پر عقیدہ تھا اور بہت سے دوسرے لوگ بھی اس کے عقیدت مند تھے۔ ہمارے علاقہ میں اس طرح کا جو سب سے زیادہ "شان دار" پانی برسانے والا آیا تھا اس کا نام ملبورن تھا اسے جب پانی برسانا ہوتا تھا تو وہ زمین پر ایک کمرہ بنا لیتا تھا جس کی چاروں سمت، یعنے اُتر دکھن، پچھم اور پورب کی طرف ایک ایک کھڑکی ہوتی تھی اس عمارت کے اندر وہ چند ٹنکیاں اور بہت سے برقی تار اور برقی بیٹریاں لے جایا کرتا تھا۔ یہ تمام سامان چھوٹی چھوٹی گاڑیوں پر ہوتے تھے اور ترپال سے ڈھکے رہتے تھے۔ عمارت کے چاروں طرف رسیاں گھیر کر ایک احاطہ سا بنا دیا جاتا تھا۔ اور خود ملبورن کے آدمیوں کے سوا کوئی دوسرا آدمی اس کے اندر نہیں جا سکتا تھا۔ عمارت کی چھت میں سوراخ ہوتا تھا جس سے پراسرار گیسیں نکل کر فضا میں پھیلتی تھیں۔

وہ پانی برسانے کے لیے پانچ سو ڈالر بطور معاوضہ لیا کرتا تھا اور شرط یہ ہوتی تھی کہ چاروں طرف پچاس سے لے کر ایک سو میل کے اندر بارش ہوگی۔ نتیجہ ظاہر ہونے کیلیے وہ تین روز کی مہلت لیتا تھا اور دس ڈالر روزانہ کھانے پینے کے خرچ کے لیے۔ کبھی اسے کامیابی ہوتی تھی اور کبھی نہیں ہوتی تھی۔ ایک مرتبہ اتنے زور شور سے بارش ہونے لگی کہ لوگوں نے اس کے پاس آکر کہا کہ "بارش بند کر دو"، مگر اس نے جواب دیا کہ میں ایسا نہیں کر سکتا

آخر کار قسمت نے اس کا ساتھ نہیں دیا اور صوبہ کنساس کے علاقہ گڈلینڈ میں جہاں اس نے اپنا ہیڈ کوارٹر بنا رکھا تھا، ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ چند روز تک تیز ہوائیں چلتی رہیں اور مسلسل کوششوں کے باوجود بارش نہ ہوئی لیکن گڈلینڈ کے باشندوں کا اب تک اس پر اعتماد قائم تھا۔ آخر کار جب ایک دور دراز مقام سے ملبورن کا بلاوا آیا تو اس نے گڈلینڈ کے باشندوں کو "پانی برسانے کا راز" فروخت کر دیا اور وہاں سے چلا گیا۔

اس کے بعد گڈلینڈ کا علاقہ پورے کورن بیلٹ کے لیے پانی برسانے کا ہیڈکوارٹر بن گیا، اور تین کمپنیاں قائم کی گئیں۔ "آرٹی فیشل رین کمپنی"، "انٹراسٹیٹ آرٹی فیشل رین کمپنی" اور "سوشیرر رین کمپنی آف گڈلینڈ"۔ ان کمپنیوں کی شہرت دور دور تک پھیلی اور انھوں نے بڑی آمدنی حاصل کی۔

ایک ایسا ہی پانی برسانے والا داک آئلینڈ میں رہتا تھا۔ اس کا نام سی۔ بی۔ جل تھا۔ اس نے بہت سے تجربات کے بعد دو جماعتوں کو اس کام کی تعلیم دی تھی۔ اس شخص کی کامیابی اور بھی زیادہ حیرت انگیز تھی۔ وہ جب کوشش کرتا تھا بارش ہونے لگتی تھی۔ ایک مرتبہ اُس کو تار ملا کہ "بارش بہت زیادہ ہو رہی ہے۔ دریا میں سیلاب آ گیا ہے۔ اس لیے بارش بند کر دو"۔ اس نے جواب دیا "بارش بند نہیں کی جا سکتی مشین نوّے روز کے لیے چالو کر دی گئی ہے"۔

ان علاقوں کے علاوہ متعدد مقامات تھے جہاں "پانی برسانے والے" رہا کرتے تھے۔ کیلی فورنیا میں ایک شخص مسمی "ہیٹ فیلڈ" نے شہرت حاصل کی تھی۔ وہ پہلے سلائی کی مشین کا ایجنٹ تھا۔ بعد میں پانی برسانے والا بن گیا۔ اس کا دعوے زیادہ محتاط تھا۔ وہ کہتا تھا کہ میں صرف اتنا ہی کر سکتا ہوں کہ ہوا میں جو رطوبت موجود ہے اس کو منجمد کر کے برسانے میں نیچر کی مدد کر دوں"۔ مارچ سنہ ۱۹۱۲ء میں اس نے ہیمٹ کے باشندوں سے پانی برسانے کے لیے چار ہزار ڈالر کا معاہدہ کیا اور اپنے مقصد میں کامیاب ہو گیا۔

سنہ ۱۹۱۶ء میں کیلی فورنیا کو بدترین خشک سالی کا مقابلہ کرنا پڑا۔ ہیٹ فیلڈ کو بلایا گیا۔ اس نے تین تجویزیں پیش کیں :-

(۱) وہ سان ڈیگو کے خزانۂ آب کو بھر دے گا۔

(۲) وہ تیس انچ بارش مفت پیدا کرے گا اس سے فاضل جو بارش ہوگی اُس کے لیے وہ پانچ سو ڈالر فی انچ معاوضہ لے گا۔

(۳) وہ چالیس انچ بارش مفت دے گا لیکن اس سے فاضل جو بارش ہوگی اس کے لیے وہ ایک ہزار ڈالر فی انچ معاوضہ لے گا۔

شہری کونسل نے جو بارش کے لیے بہت بے چین تھی، یہ تجویز منظور کر لی، مگر چالاکی سے یہ ظاہر نہیں کیا کہ یہ معاہدہ تینوں میں سے کس شرط پر ہوا ہے۔ ہیٹ فیلڈ نے کام شروع کیا۔ اس نے چند پراسرار مینار تعمیر کیے اور گیسوں کو اوپر بھیجا۔ تھوڑی ہی دیر میں بارش تو ہونے لگی مگر یہ بارش پانی کی نہ تھی بلکہ اینٹوں اور پتھروں کی بارش تھی۔ سب لوگ ہکا بکا سے رہ گئے۔ لاکھوں روپے کا نقصان ہوا۔ کھیتوں کے مالکوں نے شہری کونسل پر دعوے کرنے کی دھمکی دی۔ دوسری طرف شہری کونسل اور ہیٹ فیلڈ میں بھی مقدمہ بازی کی نوبت آئی۔ لیکن عدالت نے یہ فیصلہ کیا کہ "بارش خواہ پانی کی ہو یا پتھر کی، یہ سب خدا کی قدرت کے کام ہیں کسی انسان کو اس میں دخل نہیں ہے"۔

رفتہ رفتہ پانی برسانے والوں کے خلاف بہت سے واقعات نمودار ہوئے۔ لوگوں کا اعتماد اٹھتا چلا گیا۔ اکثر "پانی برسانے والے" اپنے سامانوں کے ساتھ لاپتہ ہو گئے اور اب کورن بیلٹ میں ایک کاشت کار بھی ایسا نہیں ہے جو پانی برسانے والے پر اعتماد رکھتا ہو۔

(ادارہ)

اقوال

ابتدائے مرض میں جو طبیب بحران کی کیفیت سے نابلد ہو ہرگز طبیب نہیں ہو سکتا۔

(حکیم ابو سہل نیلی نیشاپوری)

طبیب جھوٹا نہیں ہونا چاہیے۔ کیونکہ جھوٹ خیانت ہے اور طبیب میں خیانت نہ ہونی چاہیے۔ (〃)

انسان اس وقت اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکتا ہے کہ اس کے ارادوں میں مضبوطی اور بلند ہمت ہو۔ (حکیم ابو علی حسین سینوی)

(پیش کردہ :- حکیم سلطان احمد اکبر آبادی)

گھرانے کے متعلق "منصوبہ بندی"

از ڈاکٹر ایف۔ ایچ۔ مفتی۔ ایم۔ بی، ڈی۔ ٹی، ایم، ڈی۔ پی۔ ایچ، ایل۔ ایم، میڈیکل افسر آف ہیلتھ
دہلی میونسپلٹی

آج جس موضوع پر ہم بحث کر رہے ہیں وہ وقت کی ایک اہم ترین ضرورت سے متعلق ہے اس لیے یہ مناسب ہے کہ ہم اس موضوع پر اصولی یا نظریاتی زاویۂ نگاہ کے بجائے عملی نقطۂ نگاہ سے غور کریں۔ میں اس سے انکار نہیں کرتا کہ یہ ایک نزاعی اور اختلافی موضوع ہے لیکن کبھی سماجی اصلاح کی کوئی ایسی تجویز پیش نہیں کی گئی ہے جس کی مخالفت نہ کی گئی ہو۔ پھر بھی میں آپ کو یقین دلا سکتا ہوں کہ گھرانے کے متعلق "منصوبہ بندی" کا سوال تمام ترقی یافتہ ممالک میں ان ابتدائی منزلوں سے گزر چکا ہے اور اس وقت صرف ایک ملک یعنے امریکا میں ایک سو ساٹھ "کلینک" موجود ہیں جہاں سے عوام ضروری طریقوں اور ذرائع کے متعلق ہدایات حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ بے جا نہ ہوگا اگر میں ان لوگوں کے فائدے کے لیے جو اس موضوع سے ناواقف ہیں یہ بتاؤں کہ "فیملی پلاننگ" یعنے گھرانے کے متعلق منصوبہ بندی کے معنی کیا ہیں؟ مثال کے طور پر ایک شخص کو لیجیے جو اپنے لیے مکان تعمیر کرنے کا ارادہ رکھتا ہو۔ جب اس کے پاس کافی مالی ذرائع فراہم ہو چکتے ہیں تو وہ زمین کا ایک قطعہ تلاش کرتا ہے اور پھر دیکھ بھال کرنے کے بعد اس امر کے متعلق اطمینان حاصل کرتا ہے کہ جگہ اور اس کا ماحول اچھا اور اس کی پسند کے لائق ہے پھر یہ غور کرتا ہے کہ یہ قطعۂ زمین نشیب میں نہ ہو اور اس کی رطوبت کے باعث بیماری پیدا ہونے کا امکان نہ ہو۔ اس کے بعد وہ سوچتا ہے کہ اس کی ضرورت اور حیثیت کے مطابق مکان میں کتنے کمرے ہونے چاہییں تاکہ وہ ان کو تعمیر بھی کر سکے۔ اور ان کے لیے فرنیچر اور دوسرا سامان مہیا کر سکے۔

اگر یہ شخص عقلمند ہے تو وہ تعمیر مکان کے بعد اس وقت تک کا انتظار کرتا ہے جب کہ مزید کمروں کے اضافہ کے لیے اس کی مالی حالت سازگار ہو جائے۔ بالکل اسی طرح جب ایک نوجوان شخص دنیاوی زندگی میں داخل ہوتا ہے اور اپنے پیروں پر کھڑا ہو جاتا ہے، تو اگر وہ اس لائق ہے کہ بیوی کے اخراجات برداشت کر سکے تو مناسب جوڑے کی تلاش کرتا ہے اور اس کے بعد شادی کر لیتا ہے۔ لیکن اگر اس کی آمدنی کی مقدار اس امر کی اجازت نہیں دیتی کہ وہ اپنے گھرانے میں ایک تیسرے فرد کا اضافہ کر سکے تو اس وقت کا انتظار کرتا ہے جب وہ بچہ کی پرورش کا اور دوسری ضروریات کا معقول انتظام کر سکے۔ مزید برآں مالی ذرائع کے خیال کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ کچھ دنوں تک زن و شوہر ایک دوسرے کو اچھی طرح جاننے اور مزاج و طبیعت کو پہچاننے میں صرف کر سکیں اور ازدواجی زندگی کی ابتدا ہی سے ایک بچے کا بار نہ اٹھائیں۔ اس لیے عقلمند والدین قدرت سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور اپنی مادی اور دماغی آسائش کی صورتیں منظم کر لیتے ہیں۔

اب ہمیں ذرا ان درمیانی اور مزدور طبقے کے لوگوں کی اقتصادی حالت پر نظر ڈالنی چاہیے جو ہماری آبادی کا اصلی اور سب سے بڑا جزو ہیں۔ ہندستان کے اوسط درجے کے گھرانوں جن کی آمدنی آجکل پچاس سے ایک سو روپے ماہانہ تک ہے اور جہاں بیوی اپنے ہاتھوں سے گھر کا سب کام کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ دو تین بچوں کی بھی دیکھ بھال میں سرگرداں و پریشان رہتی ہے، جوں ہی پھر اس کو نئے حمل کا علم ہوتا ہے اس غریب کی زندگی کی تمام مسرتیں جو پہلے ہی سے بہت تھوڑی ہوتی ہیں فوراً ختم ہو جاتی ہیں۔ وہ ایام حمل کو بہت ہی بددلی اور پریشان خیالی کی حالت میں گزارتی ہے اور اندیشہ و تردد کے باعث اس کی صحت تباہ ہو جاتی ہے۔ اس ملک میں اگر کوئی چیز ایسی عورت کو سہارا دیتی ہے تو وہ صرف یہی عقیدہ ہے کہ "یہ تقدیری معاملہ ہے اور ایسا ہونا ہی تھا"۔ اسی قسم کے حالات میں ذرا اس گھرانے کا تصور

کیجیے جس کی آمدنی صرف ۲۵ روپے سے ۵۰ روپے تک ہے اور جہاں ۴ یا ۵ آدمیوں کے لیے کھانے اور پہننے کا سامان مہیا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے غریب گھرانے ہندستان میں کتنے ہیں۔ یہ میں آپ ہی کی قوت متخیلہ کے لیے چھوڑتا ہوں۔ غور فرمایئے کہ ایسے گھرانوں میں اقتصادی بدحالی تو ایک طرف خود غریب بیوی کی جسمانی تکلیفوں کا کیا حال ہوتا ہوگا۔ وہ بیوی جو گھر کی ماما بھی ہوتی ہے اور جسے سینکڑوں گھریلو خدمتوں کے ساتھ ساتھ حمل کا مزید بار بھی لیے پھرنا پڑتا ہے اور یہ وہ ایام ہیں جب کہ جسم کے تمام اعضا زیادہ سے دباؤ اور کشاکش کی حالت میں ہوتے ہیں۔ یہ غم انگیز تصویر شاید ان لوگوں کے سامنے کبھی نہیں آئی جو خوش حالی میں زندگی بسر کرتے ہیں لیکن کون نہیں جانتا کہ ہندستان میں لاکھوں بلکہ کروڑوں گھرانے اس وقت اسی بدحالی میں مبتلا ہیں۔

ہمیں اس مسئلے پر ایک دوسرے نقطۂ نگاہ سے غور کرنا چاہیے اور یہ وہ صورت ہے جو خوش حال گھرانوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ وہ لوگ بھی جو اقتصادی اعتبار سے بہت سی اولاد کے اخراجات کا بار اٹھا سکتے ہیں اور ان کے لیے بہتر سے بہتر سامان آسائش بھی فراہم کر سکتے ہیں ان بچوں کی ماں کی صحت کو جو متواتر حاملہ ہونے اور بچے جننے سے خراب ہو جاتی ہے کسی قیمت پر بھی نہیں خرید سکتے ایسے گھرانوں کے لیے بیوی اور بچوں کا مفاد اسی میں ہے کہ ہر بچہ کی پیدائش کے بعد دوسرے بچہ کی پیدائش تک کافی درمیانی وقفہ ہو لیکن اگر ایسا نہیں کیا جاتا تو بچے جلدی جلدی پیدا ہونے لگتے ہیں اور اکثر لوگ ان کے اخراجات کا بار برداشت نہیں کر سکتے اور متواتر زچگی سے عورتوں کی صحت بھی تباہ ہو جاتی ہے۔ اس لیے عقلمند اور دور اندیش والدین استقرار حمل کو کنٹرول کرتے ہیں تاکہ بچوں کی پیدائش کے درمیان کافی وقفہ ہو جائے اور اپنی حیثیت کے مطابق وہ ان کے لیے آسائش صحت اور تعلیم وغیرہ کے ذرائع فراہم کر سکیں۔ ملکہ وکٹوریہ نے فرمانروائے بلجیم کو سنہ ۱۸۴۱ء میں لکھا تھا "پیارے چچا جان۔ آپ ان تکلیفوں کا ضرور خیال کریں گے جو کثیر الاولادی کے باعث ہمارے گھرانے کو اور خصوصاً ملکہ کو لاحق ہوں گی اور یہ چیز اس تکلیف اور پریشانی کے علاوہ ہے جو مجھے جھیلنی پڑے گی۔ مرد ان مصیبتوں کا خیال نہیں کرتے یا بہت کم خیال کرتے ہیں جو ہم عورتوں کو اس سلسلے میں اکثر برداشت کرنی پڑتی ہیں"۔

اس مصیبت اور بار بار کی تکلیف کو کم کرنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ سائنٹفک طور پر تجربے کی رہنمائی حاصل کی جائے۔ اس طریقے کو عام طور پر "برتھ کنٹرول" یعنے "ضبط تولید" یا "منع حمل" کہتے ہیں۔ میرا ذاتی خیال یہ ہے کہ اگرچہ یہ اصطلاح زبان کا ایک جزو بن گئی ہوگی اچھی نہیں ہے۔ اس لیے کہ ہم بچہ کی پیدائش "کنٹرول" کرنا نہیں چاہتے، بلکہ استقرار حمل کو قابو میں کرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے بہتر یہ ہے کہ انگریزی میں برتھ کنٹرول کی جگہ (Preveneeption) (پریوسپشن) کا لفظ استعمال کیا جائے۔

شاید آپ کو یہ حقیقت معلوم نہ ہو کہ برتھ کنٹرول کا رواج بہت پرانے زمانے سے چلا آرہا ہے۔ قدیم چینی تصنیفات سے، سنسکرت کے ابتدائی مصنفوں کے لکھے ہوئے نسخوں سے اور مصر، یونان، اور روما کی طبی کتابوں سے اس کا پورا ثبوت ملتا ہے اور یہ ہماری خوش نصیبی ہے کہ عرب و ایران کے اسلامی مصنفوں نے قدما کی حاصل کی ہوئی معلومات کو اپنی تصنیفوں میں محفوظ کر لیا تھا۔ اس سلسلے میں علی ابن عباس، بو علی سینا، اسماعیل جرجانی، اور ابن الجامی وغیرہ کے اسمائے گرامی قابل ذکر ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ "برتھ کنٹرول" کی خواہش تاریخ کے ہر دور میں اور ہر سوسائٹی میں موجود تھی۔

ان اسلامی اطبا کی تصنیفات میں منع حمل کے تقریباً بتیس نسخے ہم تک پہنچے ہیں۔ اُنھوں نے اس سلسلے میں ان خیالات کا اظہار بھی کیا ہے جن کا تعلق ماں کی بہبود سے ہے اور ان امراض کا تذکرہ کیا ہے جن کے باعث استقرار حمل اس قدر خطرناک ثابت ہو سکتا ہے کہ عورت زچگی کے ایام میں ہلاک ہو جائے۔ مزید برآں بعض ایسی بیماریوں کا ذکر بھی موجود ہے جو حمل کے باعث عورتوں کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ میں مانتا ہوں کہ یہ صرف طبی تحریریں ہیں اور ان میں اقتصادی نقطۂ نگاہ موجود نہیں ہے لیکن شاید آپ اس خیال میں مجھ سے متفق ہوں گے کہ اس کا سبب یہ ہے کہ زمانۂ قدیم میں

کوئی شخص بھی ایسی اقتصادی بدحالی میں مبتلا نہ تھا جو ہمارے صنعتی دور کی پیداوار ہی۔

مقابلتاً "برتھ کنٹرول" کی موجودہ سماجی اقتصادی تحریک ایک صدی سے زیادہ پرانی نہیں ہی۔ یہ پروپیگنڈا انگلستان میں فرانسس پلیس (Francis Place) اور رچرڈ کارلائل (Carlyle) نے سنہ ۱۹۲۰ء میں اور امریکا میں رابرٹ ڈیل اوون (Owan) اور چارلس ناؤلٹن (Charles Knowlton) نے سنہ ۱۸۳۰ء میں شروع کیا۔ فرانسس پلیس (سنہ ۱۷۷۱ تا سنہ ۱۸۵۴ء) جو انگلستان میں اس سوشل تحریک کا بانی تھا ایک "از خود تعلیم یافتہ" اور کام کرنے والا آدمی تھا۔ اس نے غربت و افلاس میں پرورش پائی تھی۔ اس کا باپ نشہ کی حالت میں اس کو برا بھلا کہا کرتا تھا جب وہ بڑا ہوا تو اس نے اپنی پوری زندگی مزدوروں کی بہبود و بہتری کے لیے وقف کردی اور جن اصلاحات پر اس نے توجہ کی ان میں "برتھ کنٹرول" بھی تھا۔ وہ اس سلسلے میں "ہینڈبل" لکھ لکھ کر غریبوں میں تقسیم کیا کرتا تھا اور رسالو میں چھپوایا کرتا تھا۔ کہا جاتا ہی کہ بازاروں میں ایک ایک "پینی" (پیسہ) کو جو چیزیں بکتی تھیں ان میں بھی انھیں اشتہاروں کا کاغذ لپٹا ہوا ملتا تھا تاکہ وہ کسی نہ کسی طرح غریبوں اور ناداروں تک پہنچ جائیں۔ اس کے ایک "ہینڈ بل" کا اقتباس ذیل میں درج کیا جاتا ہی:-

شادی شدہ مزدور مردوں اور عورتوں

"یہ تحریر تم میں سے ان لوگوں کو مخاطب کرتی ہی جو معقولیت پسند اور سمجھدار ہیں۔ سوسائٹی میں سب سے زیادہ مفید طبقہ تم ہی لوگوں کا ہی۔ یہ ایک بڑی حقیقت ہی جو اکثر کہی جاتی ہی اور جس سے کبھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ جب کسی کاروبار یا صنعتی کاموں میں مزدوروں کی تعداد حد سے زیادہ ہوتی ہی، تو ان کو ضرورت سے کم اجرتیں دی جاتی ہیں اور ان کو زیادہ گھنٹوں تک کام کرنے کے لیے مجبور کیا جاتا ہی جب اجرتیں گر کر بہت تھوڑی رقموں تک آجاتی ہیں تو کاریگر اور مزدور لوگ اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت اس طرح نہیں کرسکتے جیسا کہ شریفوں کے لیے ضروری ہی بلکہ وہ مجبور رہتے ہیں کہ ان کی ضرورتوں کو فراموش کردیں اور بہت کم سنی میں ان کو حصول روزگار کے محنت طلب کاموں پر لگا دیں .... خود آپ لوگوں کی اور آپ کی اولاد کی بیماری، اور جن لوگوں سے آپ محبت کرتے ان کی تکلیف، ان کا دکھ، درد اور ان کی قبل از وقت موت ایسے واقعات ہیں جن کی طرف صرف اشارہ کرنا کافی ہی، آپ اچھی طرح ان خرابیوں سے واقف ہیں۔

"اور اب آپ لوگ پوچھیں گے کہ ان کا علاج کیا ہی۔ ہم کس طرح ان مصیبتوں سے بچیں؟ اس کا جواب بہت مختصر اور سیدھا سادہ ہی۔ وہی طریقہ اختیار کیجیے جو دوسرے لوگوں نے اپنی خواہش سے زیادہ تعداد میں اولاد پیدا کرنے کی روک تھام کے لیے اختیار کیا ہو تاکہ وہ اپنے بال بچوں کو آرام سے رکھ سکیں ...." (اس کے بعد وہ برتھ کنٹرول کا ایک سادہ اور سستا طریقہ بتا دیتا ہی۔)

ہندستان کے صرف مزدور طبقے کے لیے نہیں بلکہ یہاں جو اقتصادی حالت ہی اور آبادی جس تیزی سے بڑھ رہی ہی اور آمدنی کے ذرائع جس قدر کم ہیں اور ماؤں اور بچوں کی شرح اموات جتنی زیادہ ہی، اس کے پیش نظر اوسط درجہ کے لوگوں کے لیے "برتھ کنٹرول" ایک مفید عمل ہی اور ہندستان کو اس وقت اس امر کی ضرورت ہی کہ پیدائش اولاد کی تنظیم کی جائے تاکہ بچوں کی تربیت اور ترقی کے لیے ضروری سامان مہیا کیے جا سکیں اور ان کو کارآمد شہری بنایا جا سکے۔

برتھ کنٹرول کی تاریخ سے ہمیں اس امر کا کافی ثبوت ملتا ہی کہ استقرار حمل پر قابو حاصل کرنے کی خواہش ہر ملک میں اور ہر دور میں موجود رہی ہی۔ میں آپ کو اس امر کا یقین دلاتا ہوں کہ خود آپ لوگوں میں بھی اس وقت یہ خواہش سوسائٹی کے ہر طبقے میں موجود ہی۔ یہ ایک خوش نصیبی کی بات ہی کہ تعلیم یافتہ عورتیں اس موضوع پر لکھی ہوئی مطبوعہ کتابوں سے ہدایت و معلومات حاصل کرسکتی ہیں لیکن ان کی غریب و غیر تعلیم یافتہ بہنیں اس سے محروم ہیں اور سب سے زیادہ مصیبتوں میں مبتلا ہیں۔ آپ کسی نرس یا ہیلتھ وزیٹر سے پوچھ سکتے ہیں کہ ایسی معلومات کے لیے کتنی خواہش اور طلب موجود ہی۔ مگر یہ افسوس ناک امر ہی کہ خود ان سماجی کارکنوں کو بھی اس کام کی معقول تعلیم نہیں دی گئی ہی اور اگر بعض کو معلومات حاصل بھی ہیں تو ان

چلے جاتے ہیں ان کو چھوڑ دیے کہ تجربے کی سوئی نے آج تک اسی ملمع ساز کے ساتھ رعایت نہیں کی ہے۔ چنانچہ اس چمک دار کھوٹ کا راز بھی وہ فاش کر چکی ہے۔

اس جنگ میں فرانس کا جو کچھ حال ہوا وہ کسی باخبر سے پوشیدہ نہیں۔ اس کی وہ سلطنت جو چار براعظموں پر پھیلی ہوئی تھی، ہمارے دیکھتے دیکھتے پارہ پارہ ہوگئی۔ اس کے بوڑھے مدبر مارشل پتاں نے خود جون سنہ ۴۰ء کی شکست کے بعد اعلانیہ اس امر کا اعتراف کیا ہے کہ ہماری ہر ذلت ہماری اپنی نفس پرستیوں کا نتیجہ ہے۔ یورپ کے اہل بصیرت نے بالاتفاق اس کی شکست کے اسباب میں سے ایک سبب اس کی شرح پیدائش کے مسلسل انحطاط کو قرار دیا ہے۔ اس کے بعد دنیا کی عظیم ترین قوم برطانیہ کو بھی اب یہی خطرہ درپیش ہے۔ چنانچہ مسٹر چرچل کے صاحبزادے مسٹر رینڈولف چرچل نے تقریر کرتے ہوئے کہا:۔

"میں نہیں سمجھتا کہ ہماری قوم بالعموم اس خطرے سے آگاہ ہو چکی ہے کہ اگر ہماری شرح پیدائش اسی طرح گرتی رہی تو ایک صدی کے اندر اندر جزائر برطانیہ کی آبادی صرف ۴ ملین رہ جائے گی اور اتنی کم آبادی کے بل بوتے پر برطانیہ دنیا میں ایک بڑی طاقت نہ رہ سکے گی"۔

پھر اس شرح پیدائش کی کمی کے اسباب پر گفتگو کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں:۔

"برطانوی لوگوں میں اپنے معاشرتی مرتبے کا خیال بہت زیادہ ہے اور وہ بہت مبالغہ کے ساتھ اپنے اس مرتبہ کو قائم رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کے ہاں قصداً افراد خاندان کی تعداد کم تر رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے کیونکہ بچے ایک دو سے زیادہ ہو جانے کی صورت میں انھیں خوف ہوتا ہے کہ ہم اپنے بچوں کو اس شان کے ساتھ مدرسے نہ بھیج سکیں گے جس کے ساتھ ان کے ہمسایوں کے بچے جاتے ہیں اور اس سے معاشرت میں انکی حیثیت گر جائے گی"۔

ان مجمل اشارات میں اتنا موقع نہیں ہے کہ ہم باقاعدہ اس تحریک ضبط ولادت کی ابتدا، اس کے اسباب اور اس کے نقائص و نقصانات پر تفصیلی نظر ڈالیں۔ اس کے لیے ہم ناظرین ہمدرد صحت کو مشورہ دیں گے کہ وہ مولانا سید ابوالاعلیٰ صاحب مودودی کی کتاب "اسلام اور ضبط ولادت" کا مطالعہ کریں۔ اس کتاب میں مولانا صاحب نے اس مسئلے کے تمام پہلوؤں پر سیر حاصل بحث کی ہے اور آخر میں اسلام کا نقطۂ نظر بھی واضح کیا ہے۔ یہاں تو ہم فقط اسی قدر عرض کرنا چاہتے ہیں کہ خوش حال اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ضبط ولادت کا مغربی نسخہ بالکل غلط ہے۔ اس کی حیثیت اس نظریۂ جراثیم سے کچھ بھی مختلف نہیں ہے جو اصل اسباب مرض کو علیٰ حالہٖ قائم رکھ کر بیماریوں کو دور کرنا چاہتا ہے۔ اس معاملے میں اہل مغرب نے پہلے تو یہ غلطی کی کہ اپنے تمدن و معاشرت اور نظام معیشت کو سرمایہ داری، مادیت اور نفس پرستی کی غلط بنیادوں پر تعمیر کیا، پھر جب یہ تعمیر اپنے کمال کو پہنچ کر اپنے برے نتائج ظاہر کرنے لگی تو انھوں نے اس پر دوسری حماقت یہ کی کہ اس ظاہر فریب نظام معیشت و معاشرت اور طرز تہذیب و تمدن کو علیٰ حالہ برقرار رکھ کر اس کے برے ثمرات سے بچنے کی کوشش کی۔ اگر وہ عقل مند ہوتے تو ان اصلی خرابیوں کو تلاش کرتے لیکن انھوں نے اصلی خرابیوں کو سمجھا ہی نہیں اور اگر سمجھا بھی تو ظاہر فریب تہذیب و معاشرت ان کے لیے اس قدر خوش نما ہو چکی تھی کہ انھوں نے اس کو کسی صالح تر نظام حیات سے بدلنا پسند نہ کیا۔ اس کے برخلاف انھوں نے یہی چاہا کہ اس تہذیب و تمدن اور اس نظام معیشت و معاشرت کو قائم رکھ کر اپنی زندگی کی دشواریوں کو دوسرے طریقوں سے حل کریں۔ اس تلاش و تجسس میں ان کو سب سے زیادہ آسان طریقہ یہی نظر آیا کہ اپنی نسلوں کو بڑھنے سے روک دیں تاکہ ان کو اپنے وسائل معاش اور اسباب عیش سے بلا شرکت غیرے لطف اٹھانے کا موقع مل جائے اور آئندہ نسلیں ان کے ساتھ حصہ بٹانے اور ان کی زندگی کو غیر مفید اور بے لطف ذمہ داریوں سے گرانبار کرنے کے لیے پیدا ہی نہ ہوں۔

زندگی — قدرت کا سب سے بڑا راز
ایٹم کی طاقت کی روشنی میں حیاتیاتی تحقیقات کی ضرورت

از ڈاکٹر والڈیمر کیمپ فرٹ

جوہری یا ذرّاتی طاقت (اٹومک انرجی) کے متعلق جو کچھ بھی معلوم ہوا ہے وہ محض ایک ابتدائی دریافت ہے۔ "ایٹم" یعنی ذرّہ میں صرف "انرجی" ہی نہیں ہے بلکہ بہت کچھ اور بھی ہے۔ اس میں قدرت کا راز پنہاں ہے اور سائنس کا سب سے بڑا کام یہ ہے کہ اس مقفل راز کی چابی حاصل کرے۔ جب اس مقصد میں کامیابی حاصل ہو جائے گی تو کائنات، ستاروں، انسان اور زندگی کی تعریف ہمیں نئے انداز پر کرنی پڑے گی۔

اب بھی اتنا ہو چکا ہے کہ جوہری طاقت کی جو نعمت ہم نے حاصل کی ہے، اس نے "مادّہ" کے متعلق اپنے نظریات پر نظرثانی کرنے کے لیے ہمیں مجبور کر دیا ہے۔ یہاں تک کہ اب جب ہم خاک کا کوئی تودہ یا پانی کا ایک گلاس دیکھتے ہیں تو وہ ہمیں طاقت سے معمور معلوم ہوتے ہیں اور فوراً ہمارا خیال "برقیہ" (Electron) اور "مرکزہ" (Nucleus) کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ہم زندگی و حیات کی نوعیت کے متعلق بھی سینکڑوں سوالوں کے جواب اسی "ایٹم" یعنی ذرہ سے طلب کر سکتے ہیں۔ ایک چھوٹا سا بیج کیوں کر ارتقائی منزلیں طے کرتا ہے اور ایک بڑا اور تناور درخت بن جاتا ہے۔ انڈے سے بچہ کس طرح بنتا اور پیدا ہوتا ہے؟ ہمارا دماغ چیزوں کے متعلق کیونکر سوچتا ہے، عقل حیوانی اور جبلت کیا چیز ہے؟ زخم کیوں کر مندمل ہوتا ہے، مائکروب میں وہ کونسی چیز ہے جو اس کو دو دو ٹکڑوں میں منقسم کرتی چلی جاتی ہے اور ہر ٹکڑا بجائے خود ایک نیا اور مکمل مائکروب بن کر اجرائے نسل کا کام جاری رکھتا ہے۔ ہم گوشت کا ایک لقمہ یا روٹی کا ایک ٹکڑا کھانے یا دودھ کا ایک گلاس پینے کے بعد اسے کیوں کر بافتوں اور انرجی میں تبدیل کر دیتے ہیں؟

یہ تمام سوالات اتنے ہی پرانے ہیں جتنا کہ انسان۔ صدیوں سے سائنس داں ان کے جوابوں کی تلاش میں ہیں اور نئے نظریات کی جستجو کر رہے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جب یہ جواب مل جائے گا تو ہم یکایک اسی طرح حیرت زدہ ہو جائیں گے جس طرح یکایک جاپان کے شہر ہیروشیما اور ناگاساکی پر جوہری بم کے گرنے سے حیرت زدہ ہو گئے تھے اور ہماری حیرت اس لیے نہیں ہوگی کہ جوابات کی عملی قدریں بہت زیادہ ہوں گی بلکہ اس لیے کہ ہم نیچر پر ایک نئی قسم کا کنٹرول حاصل کریں گے۔

زندگی کیا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ اب تک زندگی کی کوئی صحیح "تعریف" ہاتھ نہیں آئی ہے۔ ہم صرف یہ جانتے ہیں کہ ایک "منظم ترکیب والی شے" مثلاً انڈا ایک دوسری مگر زیادہ ترقی یافتہ و منظم ترکیب والی شے یعنی مرغی پیدا کر دیتا ہے۔ الغرض ایک حسن ترتیب یا نظام سے ایک پراسرار طریقہ پر دوسرا نظام پیدا ہو جاتا ہے۔ غیر ذی روح مادّہ مثلاً لوہے یا پتھر میں یہ طریقہ نہیں پایا جاتا۔

سب سے بڑا راز

ماہرین سائنس ہمیں کئی نسلوں سے یہ بتا رہے ہیں کہ یہ دنیا گھڑی کی طرح چل کر اپنا وقت ختم کر رہی ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ نظام سے بدنظمی یا ابتری پیدا ہوتی ہے۔ مگر زندگی کی صورت حال مختلف ہے۔ یہ طبیعی ناکارگی (Entropy) یعنی چلتے چلتے ناکارہ ہو جانے کے قانون سے مبرّا نہیں ہے۔ یہ قانون کہتا ہے کہ جس گھڑی میں چابی دیدی جاتی ہے، وہ ایک معین وقت تک چل کر رک جاتی ہے۔ نیز یہ کہ حرارت ایک اونچی سطح سے نیچی سطح کی طرف آتی ہے، اور "انرجی" اپنے آپ کو خرچ کر کے ختم کر دیتی ہے۔ زندگی ایک عرصہ تک اس "مرگ حرارت" یا اس قانون بدنظمی کو روکنے میں اور ترتیب سے ترتیب یا خوش نظمی سے خوش نظمی پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہے۔

لیکن سوال یہ ہے کہ ایسا کیوں کر ہوتا ہے؟ زندگی

کا یہ مسئلہ سائنس کی تحقیقات کے لیے سب سے زیادہ گہرا مسئلہ ہے۔ سائنس کا فرض ہے کہ غیر ذی روح مادہ اور اس کے ذرات کے متعلق جو معلومات اس نے حاصل کی ہیں ان کو مائکروب، پرندوں اور انسانوں کی حالت سے جس طرح بھی ممکن ہو منسلک کرے۔ ہم سب کے سب ذرات سے مرکب ہیں، وہی ذرات جو آفتاب اور ستاروں کو روشن کرتے ہیں اور وہی ذرات جو اس کرۂ زمین پر ہر چیز میں پائے ہیں۔ پھر ایسا کیوں نہ ہو کہ سونے یا "یورینیم" کے ذرات دل کوشش کرکے جو علم ہم نے حاصل کیا ہے اس کو کام میں لائیں اور دریافت کریں کہ جنین کیوں کر وجود میں آتا ہے اور کس سے آدمی کیوں کر پیدا ہو جاتا ہے، جو پھر دوسرے جنین پیدا کرتا ہے جو ترقی کرکے دوسرے آدمی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں؟ بظاہر یہ کچھ زیادہ مشکل نظر نہیں آتا مگر سائنس ہنوز شکست خوردہ ہے۔

اروِن شروڈنگر (Irwin Schroedinger) جو علم طبیعات میں "نوبیل پرائز یافتہ" ہے، اس مسئلے کی تحقیقات میں مصروف ہے۔ اس کے لیے سائنس کے تمام مسائل اور نکات سے زیادہ دل چسپ یہی مسئلہ ہے کہ جنین تربیت پاکر آدمی میں کیوں کر مبدّل ہو جاتا ہے۔ وہ کہتا کہ یورینیم نمبر ۲۳۵ یا پلوٹونیم (Plutonium) کے ذرّے کے انشقاق سے جو طاقت پیدا ہوتی ہے اس کی تحقیقات سے میرے لیے کہیں زیادہ مسحور کن یہ مسئلہ ہے کہ جنین سے آدمی کیوں کر بنتا ہے۔ وہ اس چیز کو دیکھتا ہے اور حیرت زدہ ہوتا ہے کہ جب ایک چھوٹی سی مکھی کے انڈے پر ایکس ریز سے "گولہ باری" کی جاتی ہے تو کیا واقعہ رونما ہوتا ہے۔ اس ایک انڈے سے بہت سی عجیب الخلقت چیزیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یعنی ایسی مکھیاں جن کی آنکھیں سُرخ ہوتی ہیں، ایسی مکھیاں جن کے جسم پر بال ہوتے ہیں، ایسی مکھیاں جن کے جسم پر بال نہیں ہوتے، ایسی مکھیاں جو پر و بازو سے محروم ہوتی ہیں، اور ایسی مکھیاں جن کی ہیئت عجیب ہوتی اور جن کے اعضاء مختلف اور غیر معمولی ساخت کے ہوتے ہیں۔ یہ مکھیاں اگر زندہ رہتی ہیں تو سب کی سب اجزائے نسل کا کام اچھی طرح انجام دیتی ہیں اور ان کی اولاد اپنے والدین کی خصوصیت حاصل کر لیتی ہے۔ اس سے صرف ایک ہی نتیجہ نکالا جا سکتا ہے اور وہ یہ ہے کہ ایکس ریز کی "گولہ باری" سے پیدا ہونے والی مکھیوں کے جرثومی تخم مایہ یا مادۂ حیات کے عنصر مرئی جنین کو کوئی عجیب واقعہ پیش آیا ہے۔ الغرض زندگی و حیات کے لیے جنین کی حیثیت بالکل وہی ہے جو کسی دھات یا گیس کے لیے ذرّہ یعنی "ایٹم" کی ہے۔

یہ جنین بہت ہی چھوٹے چھوٹے "فتیجوں" کے اندر ہوتے ہیں، جن کو (Chromosomes) (کروموسومس) "غلاف لونی" کہتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جب سرخ رنگ سے ان پر دھبّے ڈال دیے جاتے ہیں تو خوردبین سے انھیں دیکھا جا سکتا ہے۔ جنین حقیقت میں ایک پیچیدہ قسم کا "سالمہ" ہے اس لیے ہمیں طبیعی اور کیمیائی نقطۂ نگاہ سے اس پر غور کرنا ہوتا ہے۔ "ایکس ریز" کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جنین کی سالماتی ترکیب ٹوٹ پھوٹ جاتی ہے اور نئی ترکیب کے باعث تخم مایہ میں نئی نئی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں، جو عجیب الخلقت مکھیوں کی پیدائش کا باعث ہوتی ہیں۔

تاہم اس سے یہ بات ظاہر نہیں ہوتی کہ باپ اور ماں کے "کروموسوم" یعنے جنینی غلاف میں جداگانہ صلاحیتیں کیوں ہوتی ہیں، جن کے باعث بچے کو کچھ خصوصیتیں باپ کی اور کچھ ماں کی ملتی ہیں؟ اس کے علاوہ اس سے یہ بھی نہیں معلوم ہوتا کہ بعض خصوصیتوں کا تعلق جنسی حالت سے کیوں ہوتا ہے؟ شروڈنگر نے اس مسئلہ پر ریاضی نقطۂ نگاہ سے بھی اور "نظریۂ مقادیر برقی" (Quantum Theory) کے رو سے بھی غور کیا جائے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ برقی قمقمے کے اندر باریک تار کے ذرات جب برقی رو سے گرم ہوتے ہیں تو روشنی کیوں پیدا کرتے ہیں؟

شروڈنگر کا خیال ہے کہ اس کا جواب "حرارت" کے نظریہ میں پایا جاتا ہے وہ حرارت جو سالمات کو تیزی سے حرکت میں لاتی ہے اور بعض مرتبہ ان کی ترکیب کو الٹ پلٹ دیتی ہے۔ شروڈنگر کہتا ہے کہ "کروموسوم" کو ایک بہت بڑا "سالمہ" (Molecule) سمجھنا چاہیے جو بہت ہی پیچیدہ قسم کا بلور ہے جس میں یہ قوت موجود ہے کہ اپنی جیسی دوسری ہستی پیدا کرے یا عمل تولید کو جاری رکھے۔ زندگی کو دیکھنے اور سمجھنے کے لیے یہ ایک نیا نظریہ پیش

نے زندہ مادّہ کی تخلیق کی ہے۔ انھوں نے پہلے مصنوعی خلیہ کو کھلتے ہوئے اور اپنی نسل بڑھاتے ہوئے دیکھ لیا ہے۔

اس کے بعد پھر صدیوں تک اس سے زیادہ کچھ نہیں کیا جاسکے گا۔ صرف تحقیقات جاری رہیں گی۔ اور طویل مدتیں گزر جائیں گی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ یہاں پر ارتقا کا اصول داخل ہو جاتا ہے۔ معمولی خلایا سے ذہین مچھلی یا انسان کی تخلیق کی منزل تک کوئی آسان یا نزدیک کا راستہ نہیں ہے۔ درحقیقت اس کے سوا کوئی صورت ہی نہیں ہے کہ "خلیہ" کو قدرتی طور پر ارتقائی منزلیں طے کرنے دی جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس امر کی بھی کوشش کی جائے گی کہ خلیہ کے ارتقائی عمل کو "ایکس رے" یا کاسمک شعاعوں یا حرارت یا صورت کی حرکت یا دوسری کیمیاوی چیزوں کے ذریعہ مدد پہنچائی جائے یا تیز تر کیا جائے۔ یہ وہ عمل ہوگا جسے ارتقائی قوت کی ابتدائی جانچ سمجھا جائے گا۔

ایک آنکھ والی مچھلیاں: اب بھی ارتقا کی رہنمائی کرنے کیلئے ایک خاص مقصد کی طرف سے جانے کے تجربات کیے جاتے ہیں۔ اس طرح ایک آنکھ والی مچھلیاں پیدا کی گئی ہیں، مگر وہ بہت کم مدت تک زندہ رہتی ہیں۔ اسی طرح کی وہ عجیب الخلقت مکھیاں بھی ہوتی ہیں جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ ماہرین تولید و وراثت ان تحقیقات میں مصروف ہیں۔ ان کی یہ کوشش نہیں ہے کہ وہ کوئی بہتر انسان پیدا کریں، لیکن اگر کئی صدیوں کے بعد ان کا تجربہ کامیاب ہوا تو اس کا نتیجہ خود بخود یہ ہوگا کہ اب سے بہتر انسان پیدا ہوگا۔

اب تک وراثت کے متعلق صرف چند حقیقتیں ہی معلوم ہوئی ہیں۔ مثلاً یہ کہ خلقی خرابیاں یا عضوی نقائص کس طرح والدین سے اولاد تک منتقل ہوتے ہیں۔ جن والدین کی آنکھیں نیلی ہیں یا جن کا رنگ گورا ہے یا جن کا قد لمبا ہے ان کے لڑکے کس شکل و صورت کے ہوں گے۔ یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ والدین کے بعض دماغی امراض ان کے بچوں کو بھی لاحق ہو جاتے ہیں۔

جب علم تولید و تناسل ترقی کرکے ایک مکمل سائنس بن جائے گا تو انسان اپنی تخلیقی اور عضویاتی قسمت کو اپنے ہاتھوں میں لے لیگا۔ دنیا کے اکثر موروثی امراض نابید ہو جائیں گے اور علم اصلاح نسل کے محققین کی اصطلاح میں تمدن اور سماجی نقطہ نگاہ سے "مکمل" کا فقرہ ایک نئے معنی کا جامہ پہن لے گا۔ شادیاں زیادہ تر حکومت کی رہنمائی میں ہوا کریں گی۔ بنی نوع انسان کی نسل بہتر ہو جائے گی اور وہ بہت سی بیماریاں جو وراثتاً منتقل ہوتی ہیں مثلاً ضعف عقل، فتور عقل یا خبط، یا مرگی یا ذیابیطس وغیرہ، دنیا میں باقی نہیں رہیں گی۔

علم تولید و تناسل کے متعلق جمع شدہ معلومات کا تعلق مسئلہ تربیت اور نشو و نما سے ہے۔ ہمیں اب تک اس کا علم نہیں ہوا ہے کہ خلایا کس طرح صورتوں میں فرق پیدا کرتے ہیں۔ یعنے وہ بازو، ناک، کان، آنکھوں وغیرہ کی جداگانہ تشکیل و تخلیق کیونکر کرتے ہیں اور ان کو صحیح مقامات پر کس طرح رکھنے یا پہنچاتے ہیں۔ یہ ایک دوسرا راز ہے جو بہت ہی گہرا ہے اور بالکل ویسا ہی جیسے کہ "جوہری انرجی" اس وقت تک ایک راز تھی جب تک کہ "یورینیم" کے ذرہ پر نیوٹرونوں (Neutrons) سے "گولہ باری" نہیں کی گئی تھی اور ایٹم بم نہیں بنایا گیا تھا۔ فرض کریجیے کہ یہ راز منکشف ہو جائے گا۔ ایسی صورت میں مرض سرطان بھی کوئی خاص خطرہ نہیں بلکہ ایک معمولی بیماری بن جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ممکن ہوگا کہ نئی نئی قسم کے حیوانات اور نباتات پیدا کیے جائیں۔

خوب صورت و طاقت ور جسم

از مسٹر برنر میکفیڈن - امریکا

ہر نوجوان کی طبعی خواہش، بلا استثنا یہ ہوتی ہے کہ وہ کسی نہ کسی طرح ایک طاقت ور انسان بن جائے۔ وہ فطرتاً قوت کو پسند کرتا ہے اور ایسے جسم کو اچھی نظر سے دیکھتا ہے جس کے خط و خال اور ساخت طاقت و سکت کا پورا پورا مظاہرہ کر رہے ہوں۔ اکثر حالات میں اس کی یہ آرزو اچھی عادت کی جانب اسے لے جاتی ہے۔ وہ جسمانی ورزش کا دلدادہ ہو جاتا ہے۔ جسم کے غذائی مطالبات کا پورا پورا لحاظ کرتا ہے اور اس طرح بہت جلد ایک مضبوط اور خوب صورت جسم کا مالک بن جاتا ہے۔

جنھیں ہم مضبوط اور طاقت ور انسان کا لقب دیتے ہیں، ان کی جسمانی طاقت کے مختلف نمونے ہیں۔ مثلاً ان کا ایک نمونہ ہرکیولیس ہے جس کے جسم کا ایک ایک عضلہ نشو و نما اور بالیدگی کا مجسمہ ہے۔ اور دوسرا نمونہ اپولو ہے جس کے عضلاتی نشو و نما کو چربی کی ایک ہلکی سی تہ نے چڑھ کر چھپا لیا ہے۔ اس کا جسم گول و متناسب ہے اور اس طرح اس کے نظام جسمانی کی ساخت میں ایک ابدی حسن پایا جاتا ہے۔ ان دونوں حسین اور طاقت ور جسموں کے نمونے سنگ مرمر کے مجسموں میں آج تک یونان میں ان کے حسن اور قوت کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ ہر چند عضلات کی تیاری جسمانی تدبیر سے عمل میں آتی ہے، مگر ان کی ساخت اور تیاری کے نتائج کا انحصار بڑی حد تک موروثی ہوتا ہے۔ مثلاً ایک نوجوان کے عضلات جسمانی ورزش کے بعد ویسے ہی تیار ہوں گے جیسے اس کے والد اور دادا کے ہوئے تھے۔ ویسے عام طور پر سخت قسم کی ورزش کرنے اور وزن اٹھانے والوں کے عضلات ہرکیولیس ٹائپ کے بنتے ہیں، مگر مستثنیات سے اسے بھی خالی نہیں سمجھنا چاہیے خواہ وہ بہت ہی کم کیوں نہ ہوں۔

میری رائے میں جسم کو واقعی اور صحیح معنی میں طاقتور بنانے کے لیے سب سے اچھی ورزش کشتی یعنی لڑنت ہے۔ اگرچہ اس سے عضلات بہت زیادہ تیاری پر نہیں آتے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ لڑنت کا اثر تمام عضلات اور اعضائے جسمانی پر تقریباً یکساں پڑتا ہے اور دوسری عضلاتی ورزشوں کا چند عضلات پر خاص طور پر پڑتا ہے اور وہی ابھر کر نمایاں ہو جاتے ہیں۔ خواہ در اصل جسم میں طاقت پیدا ہو یا نہیں۔ لڑنت سے ملتا جلتا فائدہ ان ورزشوں سے بھی پہنچتا ہے جن کی انجام دہی میں کسی قسم کے آلات کی ضرورت نہیں پڑتی اور انسان اپنے اعضا ہی سے آپس میں گتھم گتھا ہو کر لڑنت کی سی کیفیت پیدا کر لیتا ہے۔ مثلاً دونوں ہاتھ اوپر اٹھا کر اور مٹھیاں باندھ کر اوپر نیچے رکھ لی جائیں۔ اب انھیں اس طرح نیچے کی جانب لایا جائے کہ اوپر والا ہاتھ تو نیچے کی جانب زور لگائے اور نیچے والا ہاتھ اس کو آہستہ آہستہ روکتا ہوا پیچھے آئے۔ یہ ایک ورزش کی مثال دے کر سمجھایا گیا ہے۔ اس نوعیت کی ورزشوں کا پورا کورس ہوتا ہے جنھیں "ریزسٹنگ ایکسرسائیزیز" کہتے ہیں۔

مردوں کی طرح نوجوان لڑکیوں کی بھی یہ طبعی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے جسم میں تناسب اور حسن پیدا ہو جائے اور عام طور پر ان کے عضلات پر چربی کی ایک ہلکی سی تہ چڑھ کر انھیں گول بنا دیتی ہے۔ بہت سی لڑکیاں ورزش کرنے سے اس لیے ڈرتی ہیں کہ مبادا ان کے عضلات میں نشو و نما کے بعد طاقت اور مردوں کی سی سختی پیدا ہو جائے اور وہ اپنی طبعی رعنائی اور نسائیت کھو بیٹھیں۔ ان کا یہ اندیشہ صحیح نہیں ہے۔ یہ صورت تو ان کے ساتھ اس وقت پیش آسکتی ہے جب وہ کئی کئی گھنٹے روزانہ عضلات میں تیاری لانے والی ورزشیں کریں۔

میں نے ایسی عورتیں بھی دیکھی ہیں جو ایک ہاتھ سے لوہے کے لٹھے کو پکڑ کر اپنے پورے جسم کو اسی کے بل پر اتنا اوپر کر لیتی تھیں کہ ان کی ٹھوڑی لٹھے کو چھونے لگتی تھی۔ اتنی طاقت ور ہونے کے باوجود بھی ان کے کسی حصۂ جسم کے عضلات نمایاں نہ تھے۔ بلکہ بازوؤں کی گولائی

سے منسائیت ٹپکی پڑتی تھی۔

بہر حال میری اس ساری بحث و تمحیص کا خلاصہ یہ ہے کہ خواہ مرد ہو یا عورت جو شخص بھی اپنے جسم کو خوب صورت اور طاقت ور بنانا چاہتا ہے، اسے اچھی خاصی جسمانی محنت کرنی پڑے گی، اگرچہ یہ محنت محض اسی وقت تک مشقت معلوم ہوتی ہے جب تک ورزش کی عادت نہیں پڑتی، اس کے بعد تو ورزش ایک تفریح بن جاتی ہے جس سے جسم تھکنے کے بجائے فرحت حاصل کرتا ہے۔

ایک بات اور یاد رکھیے وہ یہ کہ اگر ورزش سے آپ کا جسم طاقت ور اور حسین ہو جائے، تو پھر کبھی ورزش نہ چھوڑیے اور حاصل شدہ قوتوں کو قائم رکھنے کی کوشش کیجیے۔ میں نے بہت سے لوگوں کو دیکھا ہے کہ شروع میں تو سالہا سال محنت کر کے اپنے جسم کو خوب تیار کر لیتے ہیں لیکن پھر کسی وجہ سے ان کی دلچسپی کم ہو جاتی ہے اور وہ ورزش چھوڑ بیٹھتے ہیں، اس کا نتیجہ بڑا خراب نکلتا ہے۔ ان کے سخت و مضبوط عضلات نرم و نازک پڑ جاتے ہیں اور وجع مفاصل اور بہت سے جسمانی عوارض انھیں آگھیرتے ہیں۔

اس سلسلے میں ہمارا مشورہ یہ ہے کہ شروع میں اگر آپ سخت قسم کی ورزشیں کر رہے ہوں اور آپ کی دلچسپی کم ہوتی معلوم ہو تو فوراً ان سخت ورزشوں کو چھوڑ کر ہلکی قسم کی ورزشیں شروع کر دیں۔ اس سے دلچسپی کی بجھی ہوئی آگ پھر سے سلگ اٹھے گی اور اس طرح آپ عمر بھر ورزش نہیں چھوڑنے گے۔ یہی سبب ہے کہ ہم سب کو ہلکی ہی قسم کی ورزشوں کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ شروع ہی سے مشقت کا احساس نہ ستانے لگے اور آخر میں چھوڑنے کی نوبت آ جائے۔ اس کے ساتھ ہی اس نکتے کو بھی نہ بھولیے کہ جسمانی قوت کا اصل انحصار بڑی حد تک اس پر ہے کہ انسان اپنی پوری ریڑھ کی ہڈی کو روزانہ استعمال کرے۔ یعنی ایسی ورزشیں کرے جن سے ریڑھ کی ہڈی کی خوب ورزش ہو جائے چنانچہ اس مضمون کے آخر میں میں کچھ ورزشیں بھی دے رہا ہوں جن سے آپ یہ مقصد بخوبی حاصل کر سکیں گے۔ ان ورزشوں کے علاوہ آپ کو پیدل ہواخوری بھی کرنی چاہیے اور ممکن ہو تو حسب قوت دوڑ بھی لگانی چاہیے۔

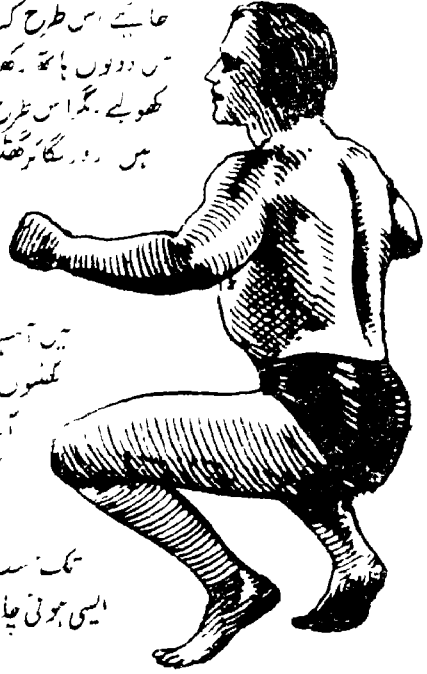
میں اپنی جوانی کے زمانے میں اپنے ہاتھوں کی صرف ایک ایک انگلی کی قوت پر اپنے دھڑ کو اتنا اونچا اٹھا لیتا تھا کہ لوہے کے سٹھے کو چوم لوں۔ یہ مظاہرہ میں اکثر فزیکل کلچر پر لکچر دیتے ہوئے کیا کرتا تھا۔ لیکن میرا تجربہ یہ ہے کہ ایسا کرنے کے لیے روزانہ مشق کی ضرورت ہے اور قوت کو قائم و بحال رکھنے کے لیے ریڑھ کی ہڈی کو مستقل طور پر تحریک پہنچاتے رہنا نہایت ضروری ہے۔ اگر آپ اپنے خوب صورت جسم کو واقعی طور پر ایک قیمتی شے سمجھتے ہیں جس کی حفاظت کے لیے لگاتار محنت کی ضرورت ہے تو کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی کہ محنت کر کے اُسے حاصل نہ کیا جائے اور قائم رکھنے کی کوشش نہ کی جائے۔

خوب صورت اور طاقت ور جسم بنانے کے لیے آخر میں کچھ ورزشیں درج کی جا رہی ہیں جو آپ کے جسم کو بنانے

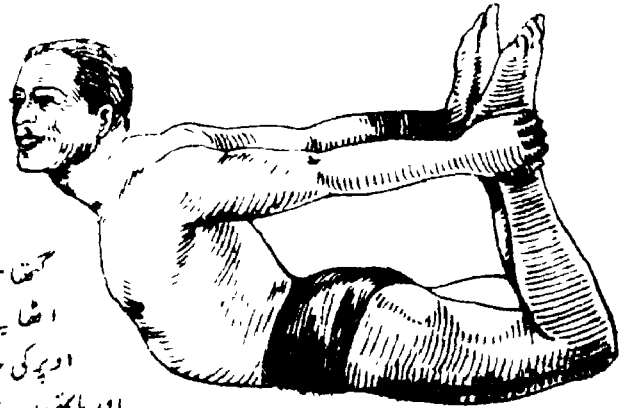
ورزش نمبر (۱):— پہلے فرش پر اوندھے لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ شانوں کے نیچے زمین پر ٹکیں۔ پھر دونوں بازوؤں کو سیدھا کر لیجیے۔ اور پورے جسم کو اس پوزیشن میں لے آیئے جیسی کہ شکل نمبر ۱ سے ظاہر ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ پھر نیچے جھکیے۔ اس طرح کہ کمر اور ٹانگیں بالکل سخت رہیں اور بیک وقت دھڑ کے ساتھ نیچے ہوں اور زمین پر حسب سابق ٹک جائے ——— پانچ چھے مرتبہ اسی ورزش کو کیجیے۔ گویا یہ ایک قسم کے ڈنڈ ہیں۔

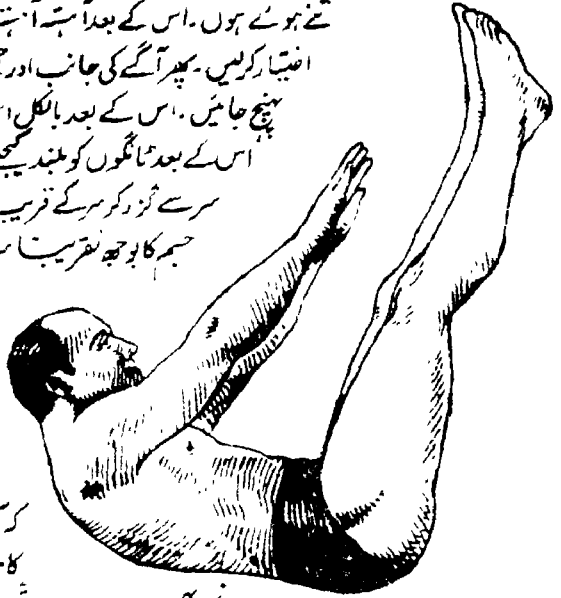
اسی ورزش کی دوسری صورت یہ ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں جو شکل ۱ میں آگے کی طرف نکلی ہوئی ہیں پھیر کر اندر کی طرف کر لی جائیں اور کہنیاں باہر کی جانب نکال دی جائیں۔ اس معمولی سے فرق کے ساتھ یہ ڈنڈ اسی طرح پیلے جائیں جس طرح اس کی پہلی صورت میں بتایا گیا ہے۔

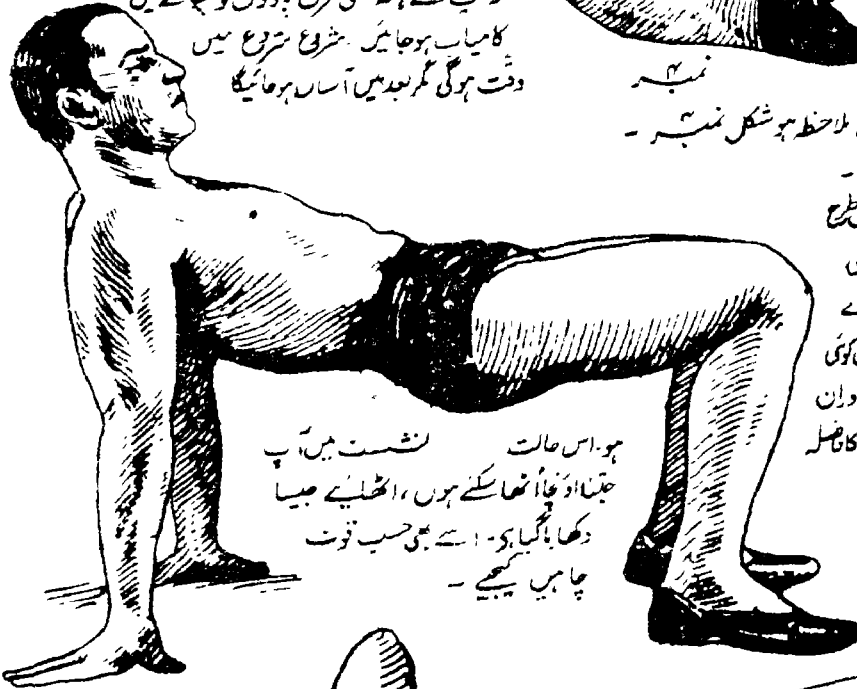
اور تازگی دینے میں بڑی مدد پہنچائیں گی۔ یہ مردوں ہی کے لیے مخصوص نہیں ہیں، انھیں عورتیں بھی کر سکتی ہیں۔ وہ ان کو قوت، تناسب جسم اور صحت عطا کریں گی۔ ہر ورزش کو کئی کئی مرتبہ کیجیے اور پھر ٹھہر کر ذرا جسم کو آرام دے لیجیے۔ انھیں سہولت کے ساتھ کیجیے جسم پر اور دماغ پر دباؤ نہ ڈالیے۔ اگر شروع میں ایک ورزش کئی کئی مرتبہ نہ کی جا سکے تو گھبرائیے نہیں۔ رفتہ رفتہ عادت ہو جائے گی۔

ورزش نمبر (۲):۔ پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ پھر گھٹنوں پر اکڑوں بیٹھ جائیے اس طرح کہ گھٹنے آپس میں ملے رہیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کی باہر کی جانب پہلوؤں پر دونوں ہاتھ رکھ دیے جائیں۔ پھر گھٹنوں کو اسی حالت میں جہاں تک کھولا جا سکتا ہے کھولیے۔ مگر اس طرح کہ آپ کے یہ دونوں ہاتھ جو گھٹنوں کے باہر کی جانب رکھے ہوئے ہیں، زور لگا کر گھٹنوں کو کھلنے سے روکیں۔ گھٹنے ہاتھوں کے زور کے باوجود بھی آہستہ آہستہ کھلتے رہیں گے۔ جب گھٹنے جہاں تک کہ کھل سکتے ہیں کھل جائیں تو پھر یہی دونوں ہاتھ جو گھٹنوں کے باہر کی جانب رکھے تھے اب اندر کی طرف رکھ لیجیے۔ اس کے بعد گھٹنوں کو پھر آپس میں آہستہ آہستہ ملایا جائے۔ مگر اس طرح کہ آپ کے یہ دونوں ہاتھ جو اب گھٹنوں کے اندر کی جانب رکھے ہوئے ہیں زور لگا کر گھٹنوں کو آپس میں قریب آنے سے روکیں۔ گھٹنے ہاتھوں کے زور کے باوجود آہستہ آہستہ آ کر مل جائیں گے۔

اس کے بعد اکڑوں بیٹھے بیٹھے پنجوں کے بل ہو کر ادھر سے اُدھر تک ٹڈے کی طرح اُچھلیے۔ اس حالت میں ہاتھوں کی پوزیشن ایسی ہونی چاہیے جیسی کہ شکل نمبر ۲ میں دکھائی گئی ہے۔

ورزش نمبر (۳)

فرش پر بالکل اوندھے لیٹ جائیے اس طرح کہ پشت پر دونوں ہاتھوں کے پنجے ایک دوسرے کے اندر پھنسے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد سر، شانے اور ٹانگیں جتنی اوپر کی جانب اٹھائی جا سکتی ہیں اُٹھائیے۔ پھر ہاتھوں کو پشت پر ایک دوسرے کے ساتھ گتھا ہوا رکھنے کے بجائے، ان کو اپنے سر کے اوپر اٹھائیے۔ پھر دوبارہ سر، شانے اور ٹانگیں خوب اوپر کی جانب اٹھائیے اور سر کو پیچھے کی جانب کھینچیے اور ہاتھوں سے اپنے ٹخنے پکڑیے اور انھیں اندر کی جانب کھینچیے، تاکہ کمر میں محراب پیدا ہو جائے۔ اسی دوران میں گھٹنوں کو چوڑا کر لیجیے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر (۳)۔

ورزش نمبر (۴):۔ فرش پر بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ سر کے اوپر خوب

تنے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے دھڑ کو اٹھائیے۔ یہاں تک کہ آپ حالت نشست اختیار کرلیں۔ پھر آگے کی جانب اور جھکیے یہاں تک کہ آپ کے ہاتھ پاؤں کے پنجوں تک پہنچ جائیں۔ اس کے بعد بالکل اسی حالت میں آجائیے جس طرح کہ پہلے تھے یعنی کہ چت۔ اس کے بعد ٹانگوں کو بلند کیجیے اور ساتھ ہی دھڑ کو بھی اٹھائیے یہاں تک کہ ٹانگیں سر سے گزر کر سر کے قریب ذرا پرے فرش پر تک جائیں۔ اس صورت میں سارے جسم کا بوجھ تقریباً سر پر ہوگا۔ پھر حسب سابق پوزیشن اختیار کر لیجیے یعنی چت۔ اس کے بعد محض ٹانگوں کو کوئی دو فٹ زمین سے بلند کیجیے اور انھیں بائسکل کی طرح چلائیے۔ جب یہ بھی ہو جائے تو پھر چت ہو جائیے۔ اس کے بعد کیجیے کہ ہاتھ اور سر بھی اوپر کی طرف اٹھائیے اور ٹانگیں بھی اوپر کی جانب بلند کیجیے اور کوشش کیجیے کہ آپ کے ہاتھ کسی طرح پاؤں کو چھونے میں کامیاب ہو جائیں۔ شروع شروع میں دقت ہوگی مگر بعد میں آسان ہو جائیگا

اس کے لیے ملاحظہ ہو شکل نمبر ۴۔

ورزش نمبر (۵):-
فرش پر بیٹھ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں کی جانب فرش پر ٹکے ہوئے ہوں اور دونوں پاؤں کوئی ڈیڑھ فٹ آگے ہوں، اور ان کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ اس حالت نشست میں آپ اپنے کولھوں اور کمر کو جتنا اونچا اٹھا سکتے ہوں، اٹھائیے جیسا کہ شکل نمبر ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ اسے بھی حسب قوت جتنی مرتبہ چاہیں کیجیے۔

ورزش نمبر (۶)
فرش پر بالکل چت لیٹ جائیے پھر گھٹنوں کو کھڑا کر لیجیے، اور کولھوں اور شانوں کو اوپر کی جانب اس طرح اٹھائیے کہ جسم کا وزن سر اور پاؤں پر رہے۔ جیسا کہ شکل ۶ سے ظاہر ہو۔ اسے بھی حسب قوت کئی مرتبہ کیا جا سکتا ہے

آپ بیتی

از مسز ہیری دی کنگ

چونکہ سلفا ڈرگس، کا خبط ابھی موجود ہے اس لیے میں سمجھتی ہوں کہ اس دوا کے "معجزوں" کے بیان میں ہمیں سست کاری سے کام نہیں لینا چاہیے۔ ایک تجربہ اس دوا کا اپنی دوسری بچی کی بیماری میں میں اٹھا چکی ہوں جسے میں شاید ہی کبھی بھولوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا یہ تجربہ دوسروں کے علم میں بھی آجائے، تاکہ وہ بھی میرے ساتھ اسے یاد رکھیں اور اگر کبھی انھیں ایسے "معجزے" دیکھنے کا موقع ہاتھ آجائے تو ان حالات میں جو طریقۂ کار میں نے اختیار کیا ہے وہ بھی اختیار کر سکیں۔

سخت جاڑے کا موسم تھا اور برف کٹ رہی تھی، اس موسم میں جو بھی کچھ ہو جائے، کم ہی سمجھنا چاہیے۔ چنانچہ ایک روز صبح جو اٹھی تو میری چھوٹی بچی جس کی عمر ابھی اٹھارہ ماہ سے زائد نہ تھی، کھانسی میں مبتلا تھی۔ کھانسی اگرچہ معمولی تھی۔ مگر میں ڈری کہ اگر جلد توجہ نہ کی گئی تو ہو سکتا ہے کہ بڑھ کر نمونیا ہو جائے یا قصبی نالیوں میں ورم ہو جائے لیکن احتیاطاً میں نے مناسب یہی سمجھا کہ اسے شہر کے اس بہترین ڈاکٹر کے پاس لے جاؤں جو بچوں کے علاج میں مہارت تامہ رکھتا ہے۔ ڈاکٹر نے بچی کا اچھی طرح معائنہ کیا اور سلفا، تجویز کر دیا کہ یہی وہ ناگزیر دوا تھی جسے یہ لوگ ہر مرض میں دے رہے تھے اس نے مجھے پھلوں کا رس اور خوب پانی پلانے کی ہدایت دے کر رخصت کر دیا میں اسے گھر لے گئی اور اس دوا کے سفوف کی ایک پڑیا میں نے چار بجے شام کو دی اور دوسری رات کو آٹھ بجے۔ اس کے بعد بچی سو گئی۔ اور میں نے اسے تیسری پڑیا کے لیے نہیں جگایا۔ وہ پڑیا میں نے اُسے دوسرے روز صبح کے وقت کھلا دی اس پڑیا کو دیے ابھی دو گھنٹے بھی نہیں ہوئے تھے کہ میں نے دیکھا کہ اس کا سارا جسم سُرخ ہو گیا ایسا جیسے "سُرخ بخار" میں ہو جاتا ہے اور وہ چڑچڑی ہو گئی۔ میں نے اسی وقت ڈاکٹر کو بلایا۔ مگر وہ زمانہ جنگ ہونے کی وجہ سے اس وقت میرے مکان پر نہیں آسکتا تھا، اس لیے مجھے ہی بچی کو لے جانا پڑا اس نے بچی کو دیکھا اور کہا اسے گھر لے جاؤ۔ اسے اب سلفا نہ دینا۔ جتنا پانی پلایا جا سکے پلاؤ۔ یہ اب خود ہی ٹھیک ہو جائے گی۔

دوپہر تک اس کا بخار اتنا تیز ہو گیا کہ وہ بھلس رہی تھی۔ اب اس کے جسم پر ورم بھی چڑھنے لگا اور شام ہوتے ہوتے تو اس کا چہرہ اور تمام اعضا پھول کر کپّا ہو گئے۔ اب اس نے پانی پینے سے بھی انکار کر دیا۔ اس کی آنکھیں شیشے کی طرح ہو گئیں اور وہ تکلیف دبے چینی سے کراہنے لگی۔ برابر ایک سال تک اسے میں نے اپنا ہی دودھ پلایا تھا، اس کے بعد وہ شیشی سے دودھ پیتی تھی، گویا ایک بچے کو جو بہتر سے بہتر دودھ اور غذا مل سکتی تھی اس پر اس کی پرورش ہوئی تھی، اس کی اس بیماری کی کوئی توجیہہ ہی سمجھ میں نہیں آتی تھی۔ اب اس کا یہ حال ہو چکا تھا کہ مجھے اس کی کوئی خاص امید نہ رہی تھی۔ وہ میری آنکھوں کے سامنے بخار میں جل رہی تھی اور یہ معلوم ہوتا تھا کہ اب کوئی دم کی مہمان ہے میرے جذبات کا صحیح صحیح اندازہ وہی لوگ لگا سکتے ہیں جن کے بچے خطرناک طریق پر بیمار پڑ چکے ہوں۔

ہر چند میں یہ نہیں جانتی تھی کہ میری بچی کو یہ کیا ہو رہا ہے، مگر اس کا مجھے یقین تھا کہ جو کچھ میں نے اُسے دوا کے نام سے کھلایا ہے، وہ اصل میں زہر تھا۔ وہ میرے ہاتھوں سے نکل رہی تھی۔ اور میں بے بسی کے عالم میں اس فکر میں تھی کہ کس طرح زیادہ سے زیادہ پانی اس کے جسم میں پہنچاؤں مشکل یہ تھی کہ چمچہ یا گلاس سے منہ لگا کر اس نے پانی پینا چھوڑ دیا تھا میں نے ڈھونڈ ڈھانڈ کے اس کی پرانی شیشی اور چسنی نکالی۔ اس کی باقاعدہ تطہیر کی اور اس میں پانی ڈال کر پلایا۔

میری یہ ترکیب بالکل نشانے پر بیٹھی۔ اس طرح اس نے پانی پینے کی کوشش کی، مگر وہ شیشی سے پینا بھول چکی تھی۔ دس پندرہ منٹ میں کوشش کر کے اسے دوبارہ سکھایا۔ یہ قلیل وقفہ مجھ پر اتنا گراں گزرا جیسے کئی گھنٹے گزر جاتے ہیں۔ اس کے پیٹ اور سر پر ٹھنڈے پانی کے کپڑے رکھے اور تھوڑا تھوڑا پانی بھی شیشی کے ذریعہ برابر

پلاتی رہی۔ بالآخر اللہ نے میری سن لی اور اسے پسینے آنے شروع ہو گئے۔ ایک آدھ گھنٹے بعد اس کا بخار ہلکا پڑ گیا اور سکون سا محسوس ہونے لگا۔ اس وقت تھوڑی بہت میرے دل کو تقویت ہوئی۔ گھنٹہ دو گھنٹے بعد اس کا بخار بالکل اتر گیا اور جسم کی سوجن بھی تحلیل ہو گئی۔ مگر اس سال گرمی میں وہ بہت دبلی اور بے چین رہی۔ میں جب بھی اُسے دیکھتی، میری آنکھوں میں آنسو آجاتے کہ یہ اس کا کیا حال ہو گیا۔ اس کی غذا میں زیادہ عنصر پھلوں کا تھا جن میں وہ سنگترہ، انگور، ٹماٹر اور کبھی کبھی تربوز خوب کھاتی تھی دودھ بھی خوش ہو کر پیتی تھی۔ اس زمانے میں جسمانی تربیت اور غذا کے متعلق میں کچھ زیادہ۔ جانتی تھی تاکہ سے علم سے مدد لے کر میں اپنی بچی کے جسم سے سمیت خارج کر سکتی۔ وہ تو قدرت نے خود ہی اُسے دودھ اور پھلوں کی غذا پر ڈال دیا تھا۔ وہ ان کے علاوہ کسی دوسری غذا کو پسند ہی نہیں کرتی تھی۔

ایک روز میں نے ایک مقامی اخبار میں ایک بڑا لمبا چوڑا مضمون دیکھا جو فوج کے محکمہ طب کی جانب سے شائع ہوا تھا، اس میں انھوں نے سلفا ڈرگس کے عمومی استعمال پر کچھ اپنی تحقیقات و تجربات پیش کیے تھے اور بتایا تھا کہ اگر اس دوا کو غلط استعمال کیا جائے تو اس کے نہایت خطرناک نتائج پیدا ہوتے ہیں۔ اس مضمون کی اشاعت کے دو روز بعد امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے اپنے ایک مضمون میں اسی دوا کے اُن عیبوں اور خرابیوں پر پردہ ڈالنے کی بہت کوشش کی لیکن فوجی محکمۂ طب کے اس مضمون میں جو کچھ بتایا گیا وہ اتنا صحیح تھا کہ مجھ پر، جو اس دوا کے سلسلے میں کچھ اپنے ذاتی تجربات بھی رکھتی تھی، بالکل ایسوسی ایشن کے اس مضمون کا کوئی اثر نہ ہوا۔

اس حقیقت کا علم آج ہم سب کو ہے کہ میڈیکل سائنس بہت سے معصوموں کا بے خبری میں شکار کر لیتی ہے۔ مگر وہ بچاری بھی ہے کہ دیکھو اس سے دوسروں کو کتنا فائدہ پہنچ رہا ہے؟ یہ صحیح ہو گا، لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ ہم اور ہمارے بچے کب تک اُن جانوروں کی طرح زیر مشق رہیں گے جن پر مدتوں زہریلی دواؤں کا تجربہ کیا جاتا ہے۔ مجھے اُمید ہے کہ میری یہ آپ بیتی دوسرے والدین کے لیے نشان راہ کا کام دے گی اور وہ نئی نئی چلتی ہوئی زود اثر دواؤں کے استعمال میں محتاط ہو جائیں گے۔

(فزیکل کلچر کے شکریے کے ساتھ)

صوبۂ یو۔پی

ہمدرد دواخانہ: دہلی کی ایجنسیوں کے پتے

ہماری ان تمام ایجنسیوں میں دہلی کے نرخوں پر دوائیں ملتی ہیں،

(۱) آگرہ:- حکیم وصی روڈ
(۲) الٰہ آباد:- ۱۰۲-۱۰۳ چوک بازار
(۳) ایٹہ:-
(۴) بجنور:- گھنٹہ گھر
(۵) بدایوں:- ہمدرد کراس (کچی سڑک)
(۶) بریلی:- نینی تال روڈ
(۷) بیا:- اسٹیشن روڈ
(۸) بنارس:- دال منڈی
(۹) بہرائچ:- بزار کواٹر گنج
(۱۰) پیلی بھیت:- سائمن پارک
(۱۱) رسڑا:-
(۱۲) سکندرآباد، بلند شہر:-
(۱۳) سلطان پور:- بیجر گنج
(۱۴) سہارن پور:- محلہ انصاریان
(۱۵) سیتاپور:- تامسن گنج
(۱۶) شاہ جہاں پور:- نزد سنہری مسجد
(۱۷) علی گڑھ:- سرائے حکیم
(۱۸) فیض آباد:- چوک بازار
(۱۹) کان پور:- چوراہا مول گنج۔ نئی سڑک
(۲۰) گورکھ پور:- اُردو بازار
(۲۱) گونڈہ:-
(۲۲) لار:-
(۲۳) لکھنؤ:- امین الدولہ پارک
(۲۴) لکھیم پور:- ہسپتال روڈ، نزد بھارت بینک
(۲۵) مبارک پور:-
(۲۶) مرادآباد:- محلہ بھٹی، نزد عبدالسلام گرلز اسکول
(۲۷) مظفر نگر:- روڑکی روڈ۔ نزد نا وٹی ٹاکیز
(۲۸) مغل سرائے:- چوک
(۲۹) مئو ناتھ بھنجن:- دھوبی کی املیا
(۳۰) میرٹھ:- گدڑی بازار

امراض و علاج

فصل اوّل

معدہ اور آنتوں کی بیماریاں

قبض

از حکیم اقبال حسین صاحب ایم۔ اے رکن ادارہ

بچوں کو قبض کی شکایت بڑی تکلیف دہ ہے۔ ہر وقت چڑچڑا پن، راتوں کو بے چین رہنا اور کبھی کبھی قولنج کے دورے پڑنا بھی قبض کی علامات میں سے ہیں۔ اس کا بڑا سبب غلط قسم کی غذا اور کھانے کی بے قاعدگیوں کو سمجھنا چاہیے۔

علاج:۔ اس کا علاج بچے کی عمر کے لحاظ سے ہونا چاہیے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو اس صورت میں بچے کا قبض اس کی ماں کی غذائی بے قاعدگیوں کی وجہ سمجھنا چاہیے۔ اصل میں اسی کی اصلاح بھی کرنی چاہیے۔ بچے کا دودھ بھی ایک روز کے لیے بند کر دینا چاہیے۔ اس کے بجائے اسے پانی اور سنگترہ کا رس پلانا چاہیے۔ گرم پانی کا ہلکا سا اینما دے کر آنتوں کی صفائی بھی کر دینی چاہیے۔ مسہل چھوٹے بچوں کے لیے بہت مضر ثابت ہوگا۔ اس لیے جہاں تک ہو سکے اس سے پرہیز کیا جائے۔ اینما کی عادت ڈالنا بھی کوئی اچھی چیز نہیں ہے اس لیے اسے بھی محض وقتی ضرورت پورا کرنے کے لیے استعمال کیا جائے۔

ان صورتوں میں جہاں بچے ماں کا دودھ پینے کے بجائے بوتل کا دودھ پی رہے ہوں، قبض ہو جانے کی صورت میں ایک یا دو روز جیسی بھی بچے کی کیفیت ہو، دودھ بند کر دیا جائے۔ اور اس دوران میں محض پانی اور سنگترے کا رس دیا جائے۔ اینما کے ذریعہ آنتوں کو ایک یا دو مرتبہ اچھی طرح صاف کر دیا جائے۔ جب قبض جاتا رہے تو پھر کو دودھ دینا شروع کر دیا جائے۔ اور آئندہ سے دودھ کے علاوہ اس کی غذا میں شیریں سنگترے کا رس بھی شامل کر دیا جائے۔ یہ واضح رہے کہ ایک سال تک خواہ بچہ اپنی ماں کا دودھ پیتا ہو یا بوتل کے دودھ پر پرورش پا رہا ہو، سوائے دودھ اور سنگترے کے رس کے اور کچھ نہ کھلایا جائے۔ بعض مائیں چھ ماہ کے بعد ہی سے شیر خوار بچوں کو سوجی کے حلوے، اریروٹ، بسکٹ اور روٹی کے ٹکڑے دینے لگتی ہیں۔ یہ غلط عادت ہے جو بہت شکمی خرابیوں مثلاً نزلہ، خسرہ اور کالی کھانسی جیسے امراض کا باعث ہوتی ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے تندرست اچھے اور بیمار نہ ہوں اور ان کے ہضم کی مشینری خراب نہ ہو تو آپ کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اگر کبھی بچے کو غذا کی طلب نہ ہو تو اسے نہ دیجیے اور طلب کرنے پر اس سے زیادہ نہ دیجیے جتنی اس کی طلب ہے۔ ایک سمجھدار ماں کے لیے جو اپنی اولاد کی صحت کا خود کو ذمہ دار سمجھتی ہو، بچے کی غذائی طلب کا صحیح پتہ چلا لینا زیادہ دشوار کام نہیں ہے۔ مگر ہم نے اپنے گھروں میں والدین کی محبت کا مظاہرہ کچھ اس انداز سے ہوتے دیکھا ہے کہ ان کے بچے کے پیٹ میں ہر وقت کچھ نہ کچھ پڑتا رہے۔ گھر میں جو شخص کھانے بیٹھا، بچہ بھی اس کے ساتھ بیٹھ گیا اور کچھ نہ کچھ کھا کر اٹھا۔ یہ بچے کے جسم اور اخلاق دونوں کے لیے غلط طریقہ ہے اور جتنا جلد ترک کر دیا جائے اتنا ہی اچھا ہے۔ زیادہ بہتر یہی ہے کہ شروع ہی سے بچے کو پابندی وقت کے ساتھ غذا دی جائے تاکہ وہ وقت پر کھانا سیکھ جائے۔ قبض کے علاج کے ساتھ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ چھوٹے بچے

کا غذائی پروگرام بھی بتا دیا جائے۔ تاکہ مائیں اپنے بچوں کو اسی کے مطابق غذا دیں اور وہ آئندہ نہ صرف قبض سے بلکہ اور بہت سے امراض سے محفوظ ہو جائیں۔ ایک سال تک بچے کے لیے تو یہ بتا ہی دیا گیا ہے کہ اسے خواہ بوتل کا دودھ دیا جائے یا ماں کا۔ سوائے سنگترے کے رس اور پانی کے کوئی غذا نہیں دی جائے گی۔ ایک سال سے دو سال تک کے بچے کا غذائی پروگرام میں اور بتائے دیتا ہوں تاکہ ماؤں کو معلوم ہو جائے کہ شیر خوارگی کی پوری مدت تک دودھ کے علاوہ بچے کو اور کیا کیا چیزیں دی جا سکتی ہیں۔

صُبح کی غذا:۔ دودھ خواہ ماں کا ہو یا بوتل کا حسب خواہش پلا دیا جائے۔ اگر ماں کا دودھ کم ہو تو گائے یا بکری کا دودھ، اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر اُسے پتلا کر لیا جائے اور تھی شکر (ملک شوگر) ملا کر لیا جائے۔

دوپہر کی غذا:۔ دودھ، تیسرے سنگترے کا رس۔ خواہ دودھ میں ملا کر پلا دیا جائے یا علیحدہ جس طرح بچے کو زیادہ پسند ہو۔

شام کی غذا:۔ حسب خواہش دودھ پلایا جائے سنگترے کے رس کے علاوہ، بچے کو کشمش پانی میں بھگو کر اس کا پانی نتھار کر بھی پلایا جا سکتا ہے۔ اور اگر ترکاری کا پانی پسند کرے تو وہ بھی پلایا جائے۔ یہ ان تین اوقات کے علاوہ بھی دیا جا سکتا ہے کبھی کبھی سیب اور گاجر کا ٹکڑا بھی دے دینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ ڈیڑھ سال کی عمر میں پکی ہوئی یا اُبلی ہوئی ترکاری بھی دے دینے میں کوئی حرج نہیں، بلکہ روٹی کا پاپڑ بھی دے دینا چاہیے۔ وہ اُسے کھا بھی لے گا تو کوئی خاص حرج نہ ہوگا۔ لیکن باقاعدہ روٹی اس وقت بھی نہ دی جائے کہ دو سال سے پہلے نشاستہ دار چیزیں بچے کو صحیح طریق پر ہضم نہیں ہوتیں۔ دو سال کے بعد جب کچھ دانت نکل آئیں تو روٹی دینے میں بھی کوئی حرج نہیں کہ اس کے بعد وہ اسے چبا سکے گا۔ یہ غذا ڈیڑھ سال تک کی عمر کے بچے کے لیے مناسب ہے۔ ڈیڑھ سال سے دو سال تک بچے کیلیے حسب ذیل غذا زیادہ مناسب رہیگی:

صبح کی غذا:۔ حسب خواہش دودھ دیا جائے۔

دوپہر کی غذا:۔ چار سے چھ اونس تک پھلوں کا رس یا ترکاریوں کو اُبال کر ان کا شوربا۔ ترکاریوں میں ٹماٹر، گاجر اور پالک وغیرہ لیا جا سکتا ہے۔

شام کی غذا:۔ حسب خواہش دودھ دیا جائے۔ سنگترے اور سیب کے علاوہ اس عمر کے بچے کو دوسرے پھل بھی دیے جا سکتے ہیں اور گاجر، ٹماٹر اور مولی بھی کھلائی جا سکتی ہے۔ اس زمانے میں اُسے روٹی کا ٹکڑا بھی دیا جا سکتا ہے اور سوجی کا بسکٹ بھی کھلانے میں کوئی حرج نہیں۔ شکر اور مٹھائی سے بچائیے۔ اس عمر کے بچے کو جتنی شکر کی ضرورت ہے جو غذا وہ کھاتا ہے اس سے حاصل کر لیتا ہے۔

بڑے بچوں یعنی دو سے لے کر چار پانچ سال تک کی عمر والوں کو قبض کی صورت میں دو روز کے لیے غذا بند کر دی جائے اور اس دوران میں سنگترے، موسمی، میٹھا، انناس، انگور، انار وغیرہ پھل کھلائے جائیں۔ خربوزے کے زمانے میں خربوزہ بھی کھلایا جائے۔ پانی جتنا چاہے پی سکتے ہیں۔ ایک یا دو روز تک گرم پانی کا اینما بھی رات کو سوتے ضرور دیجئے۔ مسہل انہیں کبھی نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔

یہاں میں دو سے تین سال تک بچے کے لیے جو صحیح غذا ہونی چاہیے وہ درج کیے دیتا ہوں تاکہ آئندہ صحیح غذا کی پابندی کر کے وہ بھی قبض اور دیگر شکمی شکایات سے محفوظ ہو جائیں۔

صبح کی غذا:۔ سنگترہ یا کوئی اور پھل اور اس کے ساتھ کشمش، انجیر، کھجور اور دودھ بھی دیا جا سکتا ہے۔

دوپہر کی غذا:۔ گیہوں کا دلیا، اوٹ میل، یا پھر بے چھنے آٹے کی روٹی کے ایک یا دو ٹکڑے اور دودھ۔

شام کی غذا:۔ ترکاریاں پکی ہوئی، بے چھنے آٹے کی روٹی اور دودھ، یا پھر وہی غذا دے دی جائے جو صبح دی تھی۔ درمیانی وقفوں میں بچے کو بس پانی دیا جائے اور کچھ نہیں۔ چائے اور قہوہ وغیرہ سے شروع ہی سے پرہیز کرایا جائے تو اچھا ہے۔

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بچے کے لیے گوشت بھی ضروری ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ پانچ سال کی عمر سے پہلے پہلے بچے میں گوشت کو پورے طریق پر ہضم کرنے کی صلاحیت نہیں پیدا ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ غدہ درقیہ (تھائرائیڈ گلینڈ) جس کا اجزائے لحمیہ کے ہضم اور استحالہ میں بڑا دخل ہے وہ پانچ سال کے آخر میں پوری طرح کام کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اس لیے اس دوران میں بچے کو گوشت نہ دیا جائے تو بہتر ہے +

انتقاد

ہمدردِ اطفال

تقطیع ۱۸×۲۲، ضخامت ۹۶ صفحے، قیمت ایک روپیہ آٹھ آنے

پتہ:- منیجر صاحب مکتبہ مشیر الاطبا، بیڈن روڈ، لاہور۔

اس مختصر لیکن کارآمد و مفید رسالہ کے مؤلف جناب حکیم گنگا رام صاحب گاندھی کامل طب و جراحت ہیں۔ اس میں بچوں کی صحت، امراض کے متعلق ضروری معلومات جمع کی گئی ہیں۔ پانچ بابوں میں سے پہلا باب "صحت" کے عنوان سے بچوں کی صحت کے قیام کے اصول و تدابیر پر مشتمل ہے۔ دوسرے باب میں امراض اطفال کی تشخیص سے، تیسرا امراض اطفال سے، چوتھا بچوں کے متعدی امراض سے بحث کرتا ہے اور پانچویں باب "فارماکوپیا" میں طبی و ڈاکٹری نسخے پیش کیے گئے ہیں۔ مجموعی حیثیت سے رسالہ نہ صرف معالجین کے لیے بلکہ عوام کے لیے بھی مفید ہے۔ کتابت اور طباعت اچھی ہے۔ رسالہ مجلد ہے۔

تپ دق کا علاج

تقطیع ۲۰×۳۰، ضخامت ۱۱۲ صفحے، قیمت ایک روپیہ

پتہ:- منیجر صاحب رسالہ "مسیح الملک" باڑہ ہندو راؤ، دہلی

رسالہ مسیح الملک کے ایڈیٹر جناب پروفیسر حکیم محمد مظہر الدین صاحب آئل نے جنوری سنہ ۱۹۴۷ کی اشاعت تپ دق کے علاج کے لیے وقف کی ہے۔ اس سے پہلے بھی موصوف نزلہ و زکام وغیرہ خاص اشاعتیں مرتب فرما چکے ہیں۔ پروفیسر صاحب کچھ تو رسالہ کے نام کی مناسبت سے اور کچھ مسیح الملک حکیم اجمل خاں سے عقیدت کی بنا پر اپنی خاص اشاعتوں میں مجوزہ عنوانوں پر مسیح الملک کے نظریات و تجربات کو پیش فرماتے ہیں۔ چنانچہ "تپ دق کا علاج" میں بھی دق و سل کے متعلق ابتدائی معلومات کے بعد مسیح الملک کے طریقۂ علاج کی تفصیلات جمع کی گئی ہیں۔ یونانی نسخوں کے علاوہ دق کے ویدک نسخے بھی پیش کیے گئے ہیں۔ غرض مجموعی حیثیت سے یہ نمبر معالجین کے لیے مفید ہے۔ کتابت اور طباعت اچھی ہے۔

مسرتِ ازدواج

تقطیع ۲۰×۳۰، ضخامت ۹۰ صفحے، قیمت ایک روپیہ

پتہ:- دفتر مشیر الاطبا، بیڈن روڈ، لاہور۔

رسالہ "مشیر الاطبا" نے فروری اور مارچ کا مشترکہ پرچہ "مسرت ازدواج" کے نام سے پیش کیا ہے۔ جنسیات پر ہماری زبان میں جو ذخیرہ کتب میں موجود ہے وہ زیادہ تر غیر مستند اور گمراہ کن معلومات پر مشتمل ہے اور مستند اور سائنٹفک معلومات پر بہت کم توجہ کی گئی ہے۔ مشیر الاطبا نے "سیکسوئل سائنس" پر توجہ کرکے عوام اور معالجین کی مفید خدمت انجام دی ہے۔ "مسرت ازدواج" کے دیباچہ میں سابقہ معلومات پر جدید معلومات کی روشنی میں تبصرہ کیا گیا ہے۔ پھر گیارہ ابواب میں علی الترتیب جذبۂ جنس کی اہمیت اور غایت، مردانہ اعضائے تناسل کی تشریح و منافع، زنانہ اعضا کی تشریح و منافع، اعضائے جنسی کی نگہداشت، پردۂ بکارت، حیض، ختنہ، جنسی تحریک اور اعضائے رئیسہ، جنسی تحریک اور حواس خمسہ، مسرت ازدواج کے حدود اور حفظ صحت خصوصیہ وغیرہ عنوانات پر مفید اور دلچسپ معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس مفید اشاعت پر رسالہ کے ایڈیٹر جناب حکیم ریاض احمد صاحب قرشی تحسین کے مستحق ہیں۔ کتابت اور طباعت اچھی ہے۔

جدید جغرافیہ بمبئی

تقطیع ۲۰×۲۳، ضخامت ۱۴۴ صفحے، قیمت بارہ آنے

پتہ:- منشی عبد الرحمٰن احمد صاحب ریٹائرڈ ہیڈ ماسٹر میونسپل اردو اسکول نمبر ۱، پونہ (دکن)

حالانکہ بمبئی اور پرائمری اسکولوں کی چوتھی جماعت کے لیے وہاں کے سررشتہ تعلیم نے اس جغرافیہ کو منظور کیا ہے چونکہ یہ جغرافیہ کم عمر بچوں کے لیے لکھا گیا ہے اور ان کے لیے سمجھ میں آنے والی زبان میں کچھ لکھنا مشکل ہے اس لیے اس جغرافیہ میں مفصل معلومات نہیں ہیں، البتہ مؤلف صاحب اگر ۔۔۔

توجہ کرتے تو اس میں زبان اور محاوروں کی بعض غلطیوں کی اصلاح ہو سکتی تھی۔

سوال و جواب

از ایڈیٹر

چیچک کے ٹیکے کے خلاف جہاد

سوال: ۱۵ اپریل سنہ ۴۷ء کے "ہمدرد صحت" کے "اشارات" میں نے پڑھے۔ آپ نے اس سے قبل اور اس ماہ چیچک کے ٹیکے کے متعلق جن اصولی باتوں اور پیدائش مرض کے جن بنیادی اصول سے بحث کی ہے کوئی وجہ نہیں کہ سنجیدگی سے ان پر غور نہ کیا جائے اور ہندستانی حکومت چیچک کے جبری ٹیکے کی پوزیشن پر غور نہ کرے۔ آپ نے "اشارات" میں ہیومونیٹیل سوسائٹی کے اس سرکلر کی تائید کی ہے جو اس نے انگلستان میں چیچک کے جبری ٹیکے کے منسوخ ہو جانے کے سلسلے میں جاری کیا ہے لیکن حیرت ہے کہ یہی سرکلر جب ایڈیٹر اخبار "ریاست" کے پاس پہنچا ہے تو وہ اسے "ویکسی نیشن کے خلاف احمقانہ جہاد" سے تعبیر کرتے ہیں اور اس پر حسب ذیل نوٹ لکھ ڈالتے ہیں:-

"دنیا میں جو لوگ بیوقوفوں کی بہشت میں رہتے ہیں ان میں ہندستان کے تھیوسوفسٹ بھی نمایاں حیثیت رکھتے ہیں۔ چنانچہ اس سوسائٹی کی طرف سے ایک اشتہار دفتر "ریاست" میں پہنچا ہے جس میں خواہش ظاہر کی گئی ہے کہ جس طرح انگلستان میں ویکسی نیشن جبراً کرانا قانوناً اڑا دیا گیا ہے، ہندستان میں بھی اسے اڑا دیا جائے۔ انگلستان کے لوگ تعلیم یافتہ ہیں۔ سمال پاکس کی خطرناک بیماری اور ویکسی نیشن کے مفید نتائج سے واقف ہیں۔ اس لیے ان کے لیے اس قانون کی ضرورت ہی نہیں۔ مگر ہندستان جیسے جاہل ملک میں ویکسی نیشن جیسے مفید ٹیکے کا جبراً نہ کرایا جانا یقیناً عام پبلک کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ کیوں کہ جب ٹیکا رائج نہ ہوا تھا ہندستان میں ہر سال لاکھوں بچے اس بیماری میں مبتلا ہو کر مرتے یا اندھے ہو جاتے تھے۔ تھیوسوفیکل سوسائٹی کا یہ اشتہار اس قابل ہے کہ اس پر کوئی توجہ نہ دی جائے۔"

"ریاست" کے اس نوٹ کے متعلق آپ کی کیا رائے ہے؟

فضل اللہ حنیفی۔ دہلی

جواب: اس قسم کے مسائل پر قلم اٹھانے کے لیے ایک اخبار نویس میں ان صفات کا ہونا ضروری ہے:

(۱) وہ پیدائش مرض کے بنیادی اسباب پر ایک وسیع نظر رکھتا ہو۔

(۲) پیدائش مرض کے اسباب پر جو مختلف نظریات ملتے ہیں ان سے واقف ہو، یعنے ایلوپیتھی میں چیچک کی پیدائش اور اس کے اسباب کا جو نظریہ ہے، اگر اس سے واقفیت حاصل ہے تو ایک ناقد کے لیے لازمی ہے کہ قدیم (یونانی یا ویدک) نظریات پر بھی حاوی ہو۔ کیونکہ جب تک دونوں چیزیں سامنے نہ ہوں صحت و دیانت کے ساتھ اظہار رائے نہیں کیا جا سکتا۔

(۳) چیچک کا ٹیکا جس نظریہ کے پیش نظر ایجاد ہوا صرف اس کا جان لینا ایک ناقد کے لیے کافی نہیں ہے بلکہ اس نظریہ پر موافقین اور مخالفین میں جو بحث ہے، اسے بھی سمجھنا چاہیے۔

(۴) جو بات کہی جائے اس کے دلائل مہیا کیے جائیں اگر ایک اخبار نویس — ایک اخبار نویس کیا ہر شخص — ایک بات کہہ کر دلائل اس کے ساتھ نہیں پیش کرتا تو اس بات کی حیثیت اور وقعت معلوم!

آیئے ان چار صفات پر "ریاست" کے اس نوٹ کو جانچیں اور دیکھیں کہ اس نوٹ کی کیا حیثیت ہے اور یہ کہ یہ نوٹ لکھنے میں "ریاست" کہاں تک حق بجانب ہے۔

ہمیں ذاتیات سے مطلق بحث نہیں ہے تاہم یہ کون نہیں جانتا کہ معاصر مذکور کو طب اور مسائل طب سے کوئی لگاؤ نہیں ہے۔ مدیر "ریاست" خود کو شاید اخبار نویس تو کہہ سکتے ہیں — اور اخبار نویس تو وہ ہیں — لیکن ڈاکٹر یا حکیم وغیرہ ہونے کا نہ انھوں نے کبھی دعوے کیا ہے اور نہ وہ ایسا دعوے کبھی کر سکتے ہیں۔ اور جہاں تک ہماری معلومات کا تعلق ہے مدیر "ریاست" کو یہی غلط فہمی نہیں ہے کہ وہ ایلوپیتھی

یا یونانی یا ویدک طبوں سے واقف ہیں۔

محترم مدیر "ریاست" ممکن ہو اس بنا پر ایلوپیتھی کو جاننے اور سمجھنے کا دعویٰ کریں کہ اُن کا ایلوپیتھک ڈسپنسری سے تعلق رہا ہو۔ لیکن جہاں تک قدیم طبوں (یونانی اور ویدک) کا تعلق ہو، میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ انھیں وہ بالکل نہیں جانتے اور نہ انھوں نے انھیں جاننے اور سمجھنے کی کوشش ہی کی ہو۔ مثال کے طور پر ان کے اخبار میں کچھ زیادہ دنوں کی بات نہیں ہو ملیریا کا علاج شربت بنفشہ عرق گاؤزباں بتایا گیا ہو۔ اس کی تفصیل یہ ہو کہ کفایت شعاری پر جب انھوں نے طنز کیا تو ایک جگہ لکھتے ہیں کہ کونین کے اس زمانے میں ملیریا کو دور کرنے کے لیے شربت بنفشہ عرق گاؤزباں جیسا علاج کفایت شعاری ہو۔ اس طنز میں "ریاست" نے یہ تو ضرور بتا دیا کہ وہ کونین کے متعلق کچھ سمجھتے ہیں لیکن طب یونانی یا ویدک طب سے ان کی ناواقفیت کا یہ ایک واضح ثبوت ہو۔ درآں حالیکہ ملیریا کے لیے یونانی اور ویدک طبوں میں ایک مستقل علاج موجود ہو، اور شربت بنفشہ اور عرق گاؤزباں کو قطعی ملیریا کا علاج تسلیم نہیں کیا جاتا۔

جب حال یہ ہو تو "ریاست" کے زیرِ بحث نوٹ کو اول الذکر تینوں صفات کا حامل تو کسی طرح بھی نہیں بتایا جا سکتا۔ آئیے، اب ذرا چوتھی صفت کو بھی دیکھیں کہ ہندستان میں چیچک کے ٹیکے کی تنسیخ پر اصرار کو "احمقانہ جہاد" کے بعد وہ (ریاست) کیا دلائل پیش کرتا ہو:۔

واحد دلیل:۔

چیچک کے جبری ٹیکے کی ہندستان میں تنسیخ کو "احمقانہ جہاد" بتا کر اور انگلستان میں اس کی تنسیخ کو جائز قرار دے "ریاست" جو دلیل پیش کر رہا ہو وہ صرف یہ ہو کہ "انگلستان کے لوگ تعلیم یافتہ ہیں، سمال پاکس کی خطرناک بیماری اور ویکسی نیشن کے مفید نتائج سے واقف ہیں مگر ہندستان جیسے جاہل ملک میں ویکسی نیشن جیسے مفید ٹیکے کا جبراً نہ کرانا یقیناً پبلک کے لیے خطرناک ہو سکتا ہو۔"

دراصل "ریاست" نے یہ سمجھا ہو کہ انگلش ویکسی نیشن ایکٹس تمام انگلستان میں اس لیے منسوخ قرار دیے گئے ہیں کہ انگلستان کے لوگ تعلیم یافتہ اور مہذب ہو گئے ہیں اور ان پر ویکسی نیشن کے متعلق کوئی قانونی پابندی کا رکھنا ضروری نہیں ہو۔ وہ خود ہی بغیر کسی جبر کے ٹیکہ لگوا لیا کریں گے۔

غور تو فرمائیے، اس سے بھی زیادہ کوئی ناواقفیت ہو سکتی ہو! جن ڈاکٹروں نے ۶ نومبر سنہ ۴۶ء کو پارلیمنٹ میں ہزار کوششوں کے بعد "انگلش ویکسی نیشن ایکٹس" منسوخ کرائے ہیں وہ واضح طور پر لکھ رہے ہیں کہ:۔

"ویکسی نیشن (چیچک کا ٹیکہ) کے مضر اثرات کا پوری ایک صدی سے زیادہ مدت تک خمیازہ بھگتنے کے بعد ہم نے تنگ آکر تعصب، لالچ، خود غرضی اور دیرینہ مفادات کے خلاف ایک جہادِ عظیم برپا کیا انجام کار ہماری کوششیں بارآور ہوئیں۔"

سوال یہ ہو کہ انگلستان میں جبری ٹیکے کے قانون کی تنسیخ انگریزوں کے تعلیم یافتہ اور مہذب ہونے کی وجہ سے ہوئی ہو یا چیچک کے ٹیکے کے مضر ہونے کی وجہ سے؟ آپنے اس دلیل کی حیثیت ملاحظہ فرمائی؟

یہاں ایک اور لطیفے کی بات ملاحظہ فرمائیے۔ "ریاست" سے کوئی دریافت کرے کہ صاحب کیا انگلستان کے لوگ فقط چیچک کے ٹیکے ہی کے معاملے میں تعلیم یافتہ ہیں اور باقی معاملاتِ زندگی میں جاہل، اس کا مطلب تو یہ ہوا کہ ایک مہذب اور تعلیم یافتہ انگریز کوئی جرم کرے گا اور خود ہی تھانے پہنچ جائے گا۔ کیوں کہ وہ اپنے گناہ کو جانتا ہو!

قصور کس کا؟

"ریاست" کی یہ بڑی زیادتی ہو کہ وہ اپنے نوٹ میں برابر تھیوسوفیکل سوسائٹی کو مطعون کر رہا ہو۔ حالاں کہ یہ بے چارے بالکل بے قصور ہیں اگر "ریاست" کو ویکسی نیشن کے معاملے میں کوئی اختلاف تھا تو جو کچھ وہ لکھنا چاہتا تھا انگلستان کے ان ڈاکٹروں کے خلاف لکھتا جن کی کوششوں سے یہ قانون منسوخ ہوا ہو۔ "ٹیکے کے خلاف" احمقانہ جہاد ان ڈاکٹروں کا تھا نہ کہ تھیوسوفیکل سوسائٹی والوں کا۔

آخر میں "ریاست" نے لکھا ہو کہ "تھیوسوفیکل سوسائٹی کا یہ اشتہار (سرکلر) اس قابل ہو کہ اس پر کوئی توجہ نہ کی جائے" اور میں یہ کہوں گا کہ "ریاست" کا یہ نوٹ اس قابل ہو کہ اس پر قطعاً کوئی توجہ نہ کی جائے۔ بلکہ میں "ریاست" کو بھی یہ مشورہ دوں گا کہ وہ مسائلِ طب پر آئندہ بحث کرنے کی کوشش نہ کرے اس کے غیر ذمہ دارانہ

"نوٹوں" سے قوم کو نقصان ہی پہنچ سکتا ہے۔ فائدے کا کوئی سوال ہی نہیں۔

ٹماٹر کے اجزاء غذا :-

سوال :- میں بہت ممنون ہوں گا اگر آپ ٹماٹر کے اجزا اور موقع استعمال پر ہمدرد صحت میں کچھ لکھیں۔ اس سے بہت سے بندگان خدا کو فائدہ پہنچے گا۔

اقبال بیگم خاں لکھنؤ

جواب :- ٹماٹر بہت مفید ترکاری ہے۔ اسے گر روزانہ غذا کے بجائے بھی استعمال کیا جائے تو بہت ہی مفید ہوگا۔ ویسے کاہو کے پتے، سلاد اور کرم کلّے وغیرہ کے پتوں کے ساتھ اسے کچا بھی استعمال کرتے ہیں اور اُبال کر اس کا رس بھی پیتے ہیں۔ اس کے استعمال کی بہتر صورت بہرحال یہی رہےگی کہ اسے روزانہ کچا استعمال کیا جائے خواہ سلاد میں لیموں کے رس کے ساتھ، خواہ کھانے کے بعد بطور پھل۔ ٹماٹر کو قدرت نے پروٹینی، روغنی اور جزا نشاستہ بھی بخشے ہیں اور حیاتین الف، ب اور ج کے ساتھ ساتھ معدنی نمکیات میں کیلشیم فولاد، فاسفورس، کلورین، سلفر، سوڈا، میگنیشیم اور آیوڈین بھی عطا کیے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ غذائیت کے لحاظ سے اسے آج بہت سی ترکاریوں اور پھلوں پر فوقیت حاصل ہے۔

صنفی تعلیم

سوال :- (۱) آپ کے رسالہ میں زندگی کے اہم ترین مسئلہ پر کبھی کوئی مقالہ یا مضمون نہیں ہوتا۔ نہ تو میاں بیوی کے ازدواجی تعلقات پر تبصرہ اور مفید مطلب باتیں ہوتی ہیں اور نہ جنسی معاملات پر کوئی بحث اور کارآمد نکات بتائے جاتے ہیں۔ ایسی معلومات جن کی آجکل سخت کمی نظر آرہی ہے۔ سیکشوئل نالج

تی زندگی

کا اہم ترین مسئلہ ہے جس سے زندگیاں بنتی اور سنورتی ہیں۔ اس ضمن میں آپ کافی مدد پہنچا سکتے ہیں۔ مفید چٹکلے اور ہدایات، جریان، احتلام، جلق، کمزوری باہ کے مریضوں کی مدد رسالے کے ذریعہ آسانی سے ہو سکتی ہے۔ کیا خیال ہے؟

(۲) کیا آپ ہمدرد دواخانے کی کوئی ایسی دوا، طلا وغیرہ بتا سکتے ہیں یا کوئی اور نسخہ یا ترکیب جس سے نقائص عضو مخصوص واقعی دور ہو جائیں۔ کیا واقعی ایسی دوائیں دنیا میں موجود ہیں جو یہ خرابیاں دور کر دیں۔ مہربانی فرما کر اس ضمن میں کافی تفصیل سے فرمائیے۔ — محمد یوسف

جواب :- دوسرے مسائل زندگی کی طرح جنسیات بھی زندگی کا ایک اہم مسئلہ ہے اور میں آپ کی اس رائے سے اتفاق کرتا ہوں کہ اس موضوع پر اردو میں کوئی ایسی معقول کتاب موجود نہیں ہے جو ہمارے بچوں کو صحیح قسم کی صنفی معلومات فراہم کرنے والی ہو تاکہ اس کے مطالعہ کے بعد وہ صنفی عضو کو محض عیاشی اور تفریح کی اشیا سمجھ کر غلط اور ناجائز استعمال سے تباہ نہ کر ڈالیں بلکہ دوسرے اعضائے جسمانی کی طرح ان سے بھی کام لینے میں اعتدال کی راہ اختیار کریں۔ اس قسم کا لٹریچر ہی ان کو جلق، جریان، احتلام اور صنفی قوتوں کے ضعف سے بچا سکتا ہے۔ کہ وہ مفید چٹکلے جن کا ذکر آپ نے خط میں کیا ہے "بہر ہدف" اور "سات دن میں جوانی" جیسے "مجربات" اور "مفید چٹکلے" بتانے اور شائع کرنے کا مطلب تو یہ ہے کہ نوجوانوں کو غلط روی اور عیاشی کی راہ پر چلایا جائے جیسا کہ اس زمانے میں غیر ذمہ دار دوا فروش اور اشتہار باز کر رہے ہیں۔ بہرحال جنسیات پر اچھے اور صحیح قسم کے لٹریچر کی اشاعت کی ہم برابر تیاری کر رہے ہیں اور انشاء اللہ جلد شائع کریں گے۔

یہ سمجھ میں نہیں آیا کہ آپ کا اس جملہ سے کیا مطلب ہے کہ رسالے میں زندگی کے اہم ترین مسئلہ یعنی میاں بیوی کے ازدواجی تعلقات پر کوئی تبصرہ اور مفید مطلب باتیں نہیں ہوتی ہیں۔ اگر اس کا یہ مطلب ہے کہ ان کے تعلقات میں جو الجھنیں اور گتھیاں پیدا ہوتی ہیں انھیں سلجھانے میں ان کی رہنمائی اور مدد کی جائے تو یہ ہمارے رسالے کے دائرۂ عمل میں آتا نہیں۔ ہم تو جہاں تک طبی مشوروں کا تعلق ہے بس اسی حد تک مشورہ دے سکتے ہیں، اس سے آگے کچھ نہیں۔

(۲) ہمدرد صحت اس موضوع پر بحث کو پسند نہیں کرتا، تاہم اس سلسلے میں چند حقائق ہیں جن کا اظہار ضروری خیال کیا گیا ہے۔ آپ کی معلومات کے لیے میں اتنا عرض کیے دیتا ہوں کہ دنیا میں ہر مرض کا کچھ نہ کچھ علاج موجود ہے، لیکن اس کا یہ مطلب کسی طرح نہیں لینا چاہیے کہ ہم اپنی قوتوں کو جس بے دردی اور بے پروائی سے چاہیں استعمال کریں اور جب چاہیں ان خرابیوں کا علاج کر لیں۔ جو ہماری ان

غلط کاریوں سے پیدا ہوئی جہاں قدرت نے ہر مرض کا مداوا پیدا کیا ہے وہاں کچھ ایسے اصول اور ضابطے بھی بنا دیے ہیں کہ جن پر عمل کیے بغیر کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا۔ اب اگر جنسی دوسری بدکاریوں کی بدولت صنفی اعضا کو اس قدر نقصان پہنچ چکا ہے کہ اب ان میں مداوے اور علاج کی کوئی صلاحیت ہی باقی نہیں رہی ہے تو پھر اس صورت میں جس طرح انسان کی موت کا علاج نہیں [illegible] اس کا بھی کوئی علاج نہیں لیکن اگر اس حد تک نقصان نہیں پہنچ پایا کہ تلافی نہ کی جا سکے تو اس صورت میں ان صنفی اعضا کی کمزوری اور دوسرے امراض کا علاج یقینی طور پر کیا جا سکتا ہے مگر ان کا علاج چونکہ فطرت کے اصول پر کیا جاتا ہے اور غیر معمولی طور پر استعمال شدہ اور بگڑے ہوئے اعضا کو کئی ماہ تک آرام دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے [illegible] سال کی غلط کاریوں کی وجہ سے اپنی قوتیں کھو بیٹھے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ایک ہفتہ میں محض دواؤں کے بل پر اپنی تمام خرابیوں کو دور کر دیں۔ بہت جلد مایوس ہو جاتے ہیں۔ بعض صورتوں میں صنفی ضعف اور کمزوری دور ہو جاتی ہے مگر صنفی اعضا کی بدوضعی کا علاج کسی طرح نہیں ہو سکتا اور بعض صورتوں میں مکمل طور پر تمام کھوئی ہوئی قوتیں واپس آ جاتی ہیں۔ اس لیے تمام لوگوں کے لیے ایک ٹکا بندھا نسخہ نہیں ہے کہ آپ کو اس موضوع کی اطلاع دے دیں۔ امید ہے اس سے آپ ہمارے مافی الضمیر کو بخوبی سمجھ گئے ہوں گے۔ ہاں اس سلسلے میں اتنا ہم اور کہیں گے کہ اس قسم کے مریضوں کی حالت خراب کرنے میں اشتہاری دوائیں بہت حصہ لے رہی ہیں ضرورت ہے کہ غلط قسم کی ادویہ استعمال کرنے کے بجائے صحیح مشورہ کے مطابق علاج کیا جائے۔

سگرٹ کا نعم البدل؟

سوال: ہمدرد صحت کے مستقل مطالعہ کا مجھ کو کئی سال سے شرف حاصل ہے۔ دخانیا نوشی کے خلاف آپ نے جو قلمی جہاد کیا ہے اور کر رہے ہیں یقیناً وہ قابل قدر ہے۔ میں سگرٹ نوشی سے دو تین مرتبہ توبہ کر چکا ہوں۔ مگر پھر پینا شروع کر دی۔ اس کے چند وجوہات ہیں:—

ہماری سوسائٹی اور ماحول میں سگرٹ نے ایسی جگہ حاصل کر لی ہے کہ جہاں جائیے آپ کی سگرٹ سے تواضع کی جاتی ہے۔ آپ لاکھ انکار کیجیے مگر بالآخر دوستوں کا اصرار غالب آ جاتا ہے۔ ملاقات میں اس سے دلچسپ مشغلہ کوئی نہیں۔ سگرٹ جلا، جلے اور دھواں اڑایا جائے سوسائٹی اور مجلسوں میں ملاقات کا یہ سب سے بہتر ذریعہ ہے۔ بس ایک سگرٹ پلا دیجیے اور دوستی پیدا کر لیجیے۔ اس موقع پر ایک واقعہ [illegible] بے محل نہ ہوگا اگر بیان کر دوں۔ آج کل ریلوں میں جو بھیڑ بھاڑ ہوتی ہے اس سے ہر شخص واقف ہوگا۔ چند ماہ ہوئے مجھے لکھنؤ جانے کا اتفاق ہوا سکنڈ کلاس کا ٹکٹ اور رات کا وقت۔ گاڑی میں داخل ہوا تو کیا دیکھتا ہوں کہ ہر سیٹ پر مسافر لیٹے ہوئے دراز ہیں۔ بیٹھنے کو جگہ ملنا دشوار۔ فوراً دماغ میں ایک ترکیب آئی چونکہ رات بہت تھوڑی ہی گزری تھی اکثر لوگ جاگ رہے تھے۔ میں نے جیب میں سے سگرٹ کیس نکالا، اور ایک صاحب کو سگرٹ پیش کی۔ وہ بیچارے فوراً اٹھ کر بیٹھ گئے۔ پہلے مجھ سے کہا تشریف رکھیے پھر سگرٹ لے کر شکریہ ادا کیا۔ [illegible] بیٹھنے کا انتظام کیا۔ وہ دن اور آج کا دن۔ وہ صاحب میرے گہرے دوست ہو گئے ہیں۔ اب آپ ہی بتلائیے کہ اگر میرے پاس سگرٹ نہ ہوتا یا اگر میں سگرٹ نہ پیتا ہوتا تو کتنی تکلیف اٹھاتا اور ان صاحب سے دوستی بھی نہ ہوتی۔

ان سیاسی فوائد کے ہوتے ہوئے بھی اگر سگرٹ کو چھوڑ دیا جائے تو اس کی بروقت جو [illegible] یا طلب ہوتی ہے اس کو کس طرح روکا جائے۔ یقین کیجیے میں نے تین ماہ تک ایک بھی سگرٹ نہیں پیا ہے۔ اس دوران میں پان اور لیمن ڈراپس اور سفید الائچی غرض ہر چیز کا استعمال کیا مگر بالآخر تھک کر پھر سگرٹ پینا پڑا۔ اگر مجھے آپ کوئی نعم البدل تجویز کریں گے تو ممنون ہوں گا۔ پان کا میں سخت مخالف ہوں۔ سگرٹ چھوڑنے میں ایک حد تک میرے دانتوں کی صفائی کو بڑا دخل تھا۔ سگرٹ پینے سے چونکہ دانت کچھ پیلے پڑ جاتے ہیں یا خوب چمکدار اور سفید نہیں رہتے، لہٰذا مجھے سگرٹ سے کچھ قدرتی نفرت بھی ہے۔

مجھے امید ہے کہ آپ ماحول، سوسائٹی، فیشن اور ضروریات زمانہ کا لحاظ رکھتے ہوئے میری اس سلسلے میں راہبری کریں گے۔ میں صرف اس سے مطمئن ہوں کہ چونکہ سگرٹ نقصان دیتی ہے اسے چھوڑ دینا چاہیے۔ یہ بات بھی

خیال میں رہے کہ میں سگرٹ بہت کم پیتا ہوں اور ایک حد تک اپنے آپ پر کنٹرول کر رکھا ہے۔

اقبال حسین ۔ میونسپل کمشنر،

جواب :- آپ کی قدر افزائی کا شکریہ ۔ الحمدللہ کہ ہمدرد صحت کے مضامین سے آپ پر اتنا اثر تو ہوا کہ سگرٹ نوشی کو آپ کئی مرتبہ چھوڑ چکے اور یہ معلوم کرکے بھی خوشی ہوئی کہ آپ کی قوتِ ارادی کمزور نہیں گو یا اب جو چیز سگرٹ نوشی چھوڑنے میں مانع ہے نہ موجودہ سوسائٹی اور ماحول ہے، اور اس کے ساتھ اس کی دل کشی جو تنہائی میں بھی ساتھ دیتی ہے اور جماعتی و معاشرتی زندگی میں بھی بڑی حد تک مددگار ہوتی ہے جیساکہ آپ نے اپنے ایک سفر کے حال میں بتایا ہے۔

محترمی جو معاشرتی فوائد آپ نے سگرٹ نوشی کے بتائے ہیں، ان کی افادی حیثیت کے متعلق اگر بہت ہی رعایت کے ساتھ حکم لگایا جائے تو زیادہ سے زیادہ اُسے اضافی کہا جاسکتا ہے۔ ایک بااصول شخص جو اپنے اصول کی پابندی میں سخت ہو، سگرٹ، حقہ، بھنگ اور شراب کے مضرات سے محض اس وجہ سے آنکھیں نہیں بند کرے گا کہ ان چیزوں کے شغل کرنے والوں سے جب اس کا واسطہ پڑے گا تو وہ اُسے اپنا ہم مشرب سمجھ کر کچھ رعایتیں دے دیں گے۔ وہ تو رعایتیں لینے کے ان مصنوعی طریقوں سے کام لینا بھی اپنی توہین سمجھے گا۔ اور شاید ساری رات ریل کے ڈبہ میں کھڑا رہنا پسند کرے گا، مگر یہ گوارا نہیں کرے گا کہ وہ سگرٹ پیش کرکے اپنے لیے زبانِ حال سے جگہ کا مطالبہ کرے۔ اگر آپ غور کریں گے تو یہ صورتِ حال اس شخص کی مثال سے اچھی خاصی مماثلت رکھتی ہے جو ایک شخص کے دسترخوان پر پہنچ کر محض نیبو نچوڑ کر شریک طعام ہوجاتا تھا۔ اس استدلال سے میں یہ ذہن نشین کرانا چاہتا ہوں کہ سگرٹ نوشی ایک بااصول اور باوقار انسان کے لیے فوائد بھی نہیں رکھتی جو آپ نے گنوائے ہیں اور جن کی وجہ سے آپ کو دوبارہ اس کی دیرینہ رفاقت کا خیال آتا ہے۔

یہ میں مانتا ہوں کہ انسان اپنے مشاغل کے دوران میں کسی ایسی چیز کی طلب ضرور رکھتا ہے جو تھوڑی دیر کے لیے اس مشغلہ سے اس کی توجہ کسی دوسری طرف پھیر دے اور اس طرح اس کے دماغ کو ایک گونہ آرام مل جائے — سگرٹ اس اعتبار سے بہت سوں کے لیے ایک اچھی "دھیان بٹ" چیز ہے لیکن سگرٹ کے علاوہ بہت سی ایسی بے ضرر چیزیں بھی ہیں جو اس معاملہ میں سگرٹ ہی کا سا کام کرتی ہیں مثلاً میں سگرٹ نہیں پیتا ہوں، لیکن تحریری کام کے دوران میں کچھ لمحات ایسے آتے ہیں کہ طبیعت کام سے اچاٹ ہوجاتی ہے اور دل کسی ایسے دوسرے شغل کا طلب گار ہوتا ہے جس سے طبیعت اصل کام سے تھوڑی دیر کے لیے ہٹ جائے۔ میں اس کے لیے "سوڈا لیمن" سے کام لیتا ہوں۔ ایک اس کا گلاس برف ڈال کر اپنے پاس رکھتا ہوں اور وقتاً فوقتاً اس میں سے جرعہ جرعہ پیتا رہتا ہوں۔ آپ بھی اسی قسم کی چیزوں میں سے کسی ایک سے مدد لیجیے۔

آپ کی تحریر سے میں نے یہ محسوس کیا ہے کہ آپ سگرٹ کو اس قدر ضرر رساں نہیں سمجھتے ہیں جتنا اس کے متعلق طبی رسائل میں لکھا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے آپ کی قوتِ ارادی بھی اکثر اوقات کمزور پڑ جاتی ہے اور دو دو تین تین ماہ تک چھوڑ کر پھر سگرٹ شروع کردیتے ہیں۔ حالاں کہ یہ جو آپ سگرٹ نوشوں کو سالوں تندرست دیکھتے ہیں، اس سے سگرٹ اور تمباکو نوشی کی بے ضرری ثابت نہیں ہوتی۔ بلکہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے جسم ہی کو ایسا بنایا ہے کہ وہ بیسوں برس تک بے عنوانیوں کو بلا کسی خاص علامت و تنبیہہ کے برداشت کرتا رہتا ہے۔ آپ نے کبھی اس پر بھی غور کیا کہ یکایک حرکتِ قلب بند ہوجانے کا یہ مرض جدید تہذیب ہی کے تحفوں میں سے ایک تحفہ ہے، کیوں؟ پہلے یہ مرض کیوں نہ تھا، اس کے متعلق میری رائے یہ ہے کہ جیسے جیسے سگرٹ نوشی کا زور ہورہا ہے، یہ مرض بھی دنیا میں عام ہورہا ہے۔ اس مرض قلب کا تعلق بڑی حد تک خون اور اس کے بہاؤ سے ہے، اور جب خون ہی کا کیمیائی توازن سگرٹ نوشی کی وجہ سے خراب رہے گا تو ہمارے جسم میں اس کی گردش بھی صحیح نہیں رہے گی۔

آخر میں عرض ہے کہ جس شخص کو سوسائٹی، فیشن، ماحول وغیرہ اس قدر پیارا ہے کہ وہ ان کے تقاضوں کے سامنے بڑے بڑے اصولوں کی کوئی حیثیت نہیں سمجھتا، اصل میں پھر تو اس کا اصول ہی فیشن، ماحول اور سوسائٹی ہے، اس کو چاہیے کہ ان ہی کی رہنمائی میں زندگی بسر کرے اور نقصان و مضرات کی اصطلاح میں سوچنا چھوڑ دے۔ لیکن اگر وہ ایک بااصول شخص ہے تو میرے نزدیک کسی شے کے متعلق محض اس قدر متحقق ہوجانا کہ وہ ان کی صحت کے لیے سخت مضر ہے، اس

کے چھوڑ دینے کے لیے بالکل کافی ہو بشرطیکہ اس شخص
میں قوت ارادی بھی ہو۔ اس سلسلے میں میرا مشورہ تو یہی ہے کہ اگر
آپ یکبارگی سگرٹ نہیں چھوڑ سکتے تو رفتہ رفتہ کم کرتے کرتے
چھوڑ دیجیے۔ ابھی حال ہی میں میرے ایک قریبی عزیز نے
ستر سال کی عمر میں یومیہ پچاس سگرٹ کی عادت کو چھوڑا ہے۔ اس
سلسلے میں وہ اپنے ذاتی تجربات ہمدرد صحت میں شائع کریں گے
ان سے بھی استفادہ کیجیے گا۔

مجھے سخت قسم کا پائیریا ہے۔

سوال :- میں ایک عرصے سے ہمدرد طریقہ علاج کا
قائل ہوں، اور اپنے تمام خاندان کا علاج ہمدرد ہی سے
کراتا ہوں۔ مگر کیا کروں کہ پائیریا کے معاملے میں ہمدرد
منجن سے کچھ زیادہ فائدہ نہ اٹھا سکا۔ اکسیر پائیریا نے
شروع میں تو بے شک کچھ کام کیا، لیکن تھوڑا سا فائدہ پہنچانے
کے بعد اب وہ بھی جواب دیتا معلوم ہوتا ہے۔ ڈاکٹری علاج
سے میں طبعاً نفرت کرتا ہوں۔ کسی ماہر دندان کو دکھاؤں گا تو
وہ مجھے یہی مشورہ دے گا کہ دانت نکلوا دو۔ کیا واقعی آپ
بھی مجھے مایوس کریں گے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا علاج بغیر
دانت نکلوائے ہو جائے۔ آپ اپنے وسیع علم و تجربے سے
مجھے مشورہ دیجیے کہ کیا کروں۔ اپنے مفصل حالات بھی لکھ
رہا ہوں تاکہ تجویز کرتے وقت میری جسمانی و دماغی حالت
پوری پوری آپ کے سامنے رہے۔

عبداللطیف۔ اجین (مالوہ)

جواب :- آپ کے تفصیلی حالات کا میں نے نہایت
توجہ کے ساتھ مطالعہ کیا۔ میرے نزدیک آپ کے مسوڑھوں
کی ابھی تک ایسی حالت نہیں ہوئی کہ انھیں لا علاج کہا
جا سکے اور متاثرہ دانتوں کو نکلوا دینے کا مشورہ دے دیا
جائے۔ دانتوں کی خرابی اور پائیریا کے سلسلے میں ہمدرد
صحت کے "سوال و جواب" میں اس سے پیشتر کئی بار لکھا
جا چکا ہے کہ فقط دانتوں کی عدم صفائی پر سارا الزام رکھ دینا
صحیح نہیں ہے۔ دانتوں کے جملہ امراض خاص طور پر مرض
پائیریا کی پیدائش میں ہماری غذائی غلطیوں کو بہت بڑا
دخل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب مرض اچھی طرح قابو پا لیتا ہے تو مقامی
دوائیں اور مجرب ترین منجن تک بے اثر رہ جاتے ہیں۔
آپ کا معاملہ بھی اب مقامی علاج سے آگے بڑھ
گیا ہے۔ اور کچھ غیر معمولی غذائی تبدیلیوں کا مقتضی ہے۔
اگر آپ نے ہمارے بتائے ہوئے حسب ذیل پروگرام
پر عمل کر لیا، تو کسی کو اس کا یقین آئے یا نہ آئے۔ مجھے اپنی
جگہ اس کا پورا یقین ہے کہ آپ کے مسوڑھوں سے پیپ
کا نکلنا بالکل بند ہو جائے گا۔ اور کسی ایک دانت کے
نکلوانے کی بھی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اپنا علاج چار روز کے فاقے سے شروع کیجیے اس
طرح کہ اس دوران میں سوائے چھ سنگتروں کے رس اور
لیموں کے پانی (ایک گلاس پانی میں نصف لیموں کا رس)
کے اور کچھ نہ کھایا پیا جائے۔ البتہ لیموں کا پانی حسب
ضرورت پیا جا سکتا ہے۔ اس پر کوئی پابندی نہیں ہے۔
ان چار دنوں میں رات کے وقت روزانہ نیم گرم پانی کا
انیما لیا جائے تاکہ سابقہ غذا کا فضلہ جو آنتوں میں جمع ہے
وہ بہ آسانی خارج کیا جا سکے۔ اس کے بعد پندرہ روز تک
حسب ذیل غذائی پروگرام رکھا جائے۔

صبح :- دو یا تین میٹھے سنگترے یا ایک چکوترہ لیکن
اگر یہ بھی نہ میسر آئیں تو پھر تازہ لیموں کے رس میں پانی اور
حسب ذائقہ شہد ملا کر پی لیا جائے۔

دوپہر :- موسمی ترکاریوں کا کچا سلاد۔ مثلاً کاہو کے
پتے، ٹماٹر، اور لیموں کا رس۔ یا اگر کاہو کے پتے نہ ملیں تو
کرم کلے کے پتے لے لیے جائیں۔ کشمش یا خشک انجیر،
جو دس پندرہ گھنٹے تک پانی میں بھیگے رہے ہیں۔ اگر ان
کو جی نہ چاہے تو کھجوریں کھا لی جائیں۔

شام :- موسمی ترکاریوں کا کچا سلاد، لیکن اگر اس
وقت کچے سلاد کو جی نہ چاہے تو حسب ذیل کسی دو ترکاریوں
کو سٹیم (بھاپ) پر پکا لیا جائے۔ اس صورت میں اس کا
پانی کافی ہوگا۔ آپ کو مزید پانی ڈالنے کی ضرورت نہ ہوگی۔
ترکاریوں میں پالک کا ساگ، کرم کلہ، گاجریں، شلجم، چقندر
مولی وغیرہ وغیرہ استعمال کی جائیں۔ اس کے بعد دو چار
بادام، اور ایک میٹھا پھل، مثلاً سیب، ناشپاتی وغیرہ
کھا لیا جائے۔

پندرہ دن تک یہ پرہیزی غذا استعمال ہوگی۔ صبح
کا ناشتہ اگر ہلکا ہو تو پاؤ سیر سے لے کر آدھ سیر تک پھیکا
دودھ پی لیا جائے بشرطیکہ اس کے ہضم میں کوئی دقت نہ ہو۔
اس صورت میں سنگترے (دودھ کے چالیس منٹ کے

بعد کھائے جائیں یا بیس منٹ پہلے۔ ان پندرہ دنوں کے عرصے میں روٹی، چاول یا کسی قسم کی دوسری نشاستہ دار چیز اگر کھا لی گئیں تو اس غذا کا سارا اثر زائل ہو جائے گا۔ مقدار غذا کے متعلق میں یہ عرض کر دوں گا کہ آپ کی اشتہا ہی اس بارے میں صحیح رہنمائی کرے گی۔ اگر پھلوں کی یہ غذا ناکافی رہے تو اچھے قسم کا کیلا بھی کم سے کم مقدار میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے آپ کو ٹھوس غذا پر ڈال دیجیے۔ روٹی ہمیشہ کم کھائیے اور جب بھی کھائیے اس کا التزام کیجیے کہ وہ بے چھنے آٹے کی ہو، دالوں کو چھلکے سمیت پکائیے۔ اور موسمی ترکاریوں میں سبزیوں پر زیادہ زور دیجیے۔ پھلوں میں سنگترہ آپ کے لیے سب سے بہتر ہے۔ چکوترہ بھی اچھا رہے گا۔ لیموں کا استعمال دوسرے بہت سے پھلوں سے زیادہ مفید ثابت ہوگا۔ یہ بتانا تو آپ کے لیے غیر ضروری ہی ہے کہ کم از کم ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیے۔

اس غذا سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کے خون کی تیزابیت بہت کم ہو جائے گی۔ اور جب یہ کم ہو جائے گی تو مسوڑھوں میں جو زخم اور پیپ پیدا ہو گئی ہے وہ خشک ہونا شروع ہو جائے گی۔ یہ تو ہوا آپ کا اندرونی علاج۔ اب میں مقامی علاج کو لیتا ہوں۔ تھوڑے دن کے لیے آپ سب قسم کے منجن چھوڑ دیجیے۔ اور حسب ذیل چیزیں اپنے مسوڑھوں اور دانتوں پر ملیے۔

سنگترے کا چھلکا یا رس سے جڑی ہوئی ایک دو پھانکیں روزانہ جب بھی موقع ملے مسوڑھوں اور دانتوں پر خوب ملیے۔ اس کے علاوہ آپ صبح اور شام مسواک (جس کے ریشے اتنے سخت نہ ہوں کہ مسوڑھے چھل جائیں) لیموں کا سنگترے کا رس خوب اچھی طرح ڈال کر اس سے دانتوں اور مسوڑھوں کو ملیے۔ تیسرے پہر لیموں کے رس میں صاف روئی اچھی طرح ڈبو کر اس کو بھی روزانہ مسوڑھوں پر ملا جائے۔ لعاب دہن بہت جلد لیموں کے رس میں مل کر اس کی تیزابیت کی تیزی کو کم کر دے گا۔ اور مسوڑھوں میں لگے گا بھی نہیں۔ لیموں یا سنگترے کے رس سے بہتر مانع عفونت (انٹی سیپٹک) مسوڑھوں کے لیے کوئی دوسری شے نہیں ہے۔ ہر چند ہمدرد منجن میں بھی اسی قسم کی مانع عفونت چیزیں ہیں مگر آپ ایک ماہ تک اس کا استعمال بھی نہ کیجیے۔ اس کے بعد صبح و شام اس کا استعمال بھی بہت اچھے نتائج کا حامل ہوگا۔

اگر آپ کو سرسوں کے تیل سے وحشت نہ ہو تو اس میں نہایت باریک پسا ہوا نمک اچھی طرح حل کر کے، دو تولے تیل میں ۶ ماشہ نمک کافی ہوگا، رات کو سوتے وقت اس کی بھی دو تین انگلیاں مل لینا نہایت مفید ہوگا۔ اس کی مداومت یقین ہے کہ دانتوں کی جملہ خرابیوں سے آپ کو محفوظ کر دے گی۔ سرسوں کے تیل کے بعد پانی نہیں لگانا چاہیے، بلکہ ویسے ہی سو جانا چاہیے۔ اگر رات اچھی طرح مل لیا جائے گا۔ اور منہ لٹکا کر رطوبت خارج کر دی جائے۔ تو اس کی بو منہ میں باقی نہ رہے گی۔

اس کے علاوہ آپ دن میں چار پانچ مرتبہ سوڈے کے پانی سے کلیاں کریں۔ اس طرح کہ دو تین آونس پانی میں دو تین چٹکیاں کھانے کے سوڈے کی ڈال کر حل کر لی جائیں۔ شروع میں ایک ہفتہ تک اس نسخے کو جاری رکھا جائے۔ بعد میں اس کی ضرورت نہیں ہے۔

میں سمجھتا ہوں میں نے آپ کے لیے مکمل قدرتی علاج تجویز کر دیا ہے۔ اس پر عمل کرنا نہ کرنا اب آپ کا کام ہے۔ یہ ذہن نشین رہے کہ اس علاج کو استقلال سے کرنے کی ضرورت ہے۔ سوائے ابتدائی غذائی پرہیز کے اس میں اور کوئی ایسی چیز نہیں ہے جس سے ایک شخص گھبرائے۔ اگر آپ استقلال سے علاج کریں گے تو آپ کے سلسلہ میں مکمل صحت کی پیشین گوئی کیے دیتا ہوں۔ اگر آپ اس قدرتی علاج کے ساتھ دواؤں کا استعمال بھی چاہتے ہیں تو آپ کو ایسی دوائیں لینی چاہییں جو حیاتین آمیز بھی ہوں اور جسم کو صحیح طور پر کیلسیم بہم پہنچا سکیں۔ جہاں تک ہمدرد ادویہ کا تعلق ہے شربت اکسیر خاص کا مشورہ آپ کو دیا جا سکتا ہے۔

میں قنوطی ہوں، بتائیے کیا کروں؟

سوال:- میں عرصہ ایک سال سے آپ کے گراں قدر رسالہ کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ اور موصول ہونے پر اولین فرصت میں پڑھ ڈالتا ہوں بعض مضامین کو دوبارہ اور سہ بارہ پڑھنے کے مواقع بھی آتے ہیں۔ سوال و جواب کا سلسلہ تو خاص طور پر بڑا مفید ہے اور جس کاوش اور خلوص کے

ساتھ آپ جواب تحریر فرماتے ہیں وہ آپ کی صحت عامہ کو بلند کرنے کی کوشش کا مسلم اور بیّن ثبوت ہے میں بھی ذیل میں ایک سوال تحریر کر رہا ہوں اس امید پر کہ شرف نظر سے نوازا جائے گا اور بتوسط رسالہ ہمدرد صحت اس نوازش کو مستفید ہونے کا موقع فراہم فرمایا جائے گا۔

میری عمر اس وقت کم تیس سال کی ہے مگر میری صحت عمر کے لحاظ سے بہت گھٹیا ہے نحیف سا ہوں اور روح بھی تندرست نہیں ہے بشاشت طبیعت جو ایک تندرست جسم کی نشانی ہے میں اپنے اندر نہیں پاتا۔ طرز تفکر میں بھی قنوطیت کا پہلو نمایاں ہے ویسے کوئی اب عارضہ بھی نہیں جس کو عام طور پر بیماری کہا جا سکے

میں نے مدتوں اس امر کی کوشش کی ہے کہ میری صحت ٹھیک ہو جائے۔ آپ کا تجربہ ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کی خاص طور پر سیر کافی کی ... مگر ان تمام روئداد کا نتیجہ ہی کے گئے ہیں لکھنے والی مشہور کہاوت دانا ہی نکلا میری قوت ارادی آج کمزور ہو چکی ہے کہ اس کڑی کا ... قوت ارادی کے باعث ہوتا جاتا ہے ... قنوطیت ... طبیعت کے باعث ایسے نتائج برآمد نہیں کرتی اس سے میں یہ نتیجہ نکالتا ہوں کہ جب تک قوت ارادی مضبوط نہ ہو جائے کسی چیز کی تکمیل ناممکن ہے۔ اس بارے میں آنجناب کی جانب رجوع کیا ہے کہ ؎

گل چینکے اوروں طرف بلکہ ثمر بھی
اے خانہ برانداز چمن کچھ تو ادھر بھی

علم النفسیات پر اگر کوئی کتاب مفید ہو تو وہ بھی تحریر فرمائیں۔ دین محمد بی اے۔ خریدار نمبر ۶۰/۲

جواب:- آپ کے تمام حالات کا میں نے بغور مطالعہ کیا میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ بعض ایسے حالات و واقعات کی بنا پر جن کا تذکرہ یا تو آپ نے ارادتاً نہیں کیا یا آپ نے ان کی اثر اندازیوں کو محسوس نہ کرنے کی وجہ سے چھوڑ دیا آپ کی نفسیاتی حالت کچھ اس انداز پر متاثر ہوئی ہے کہ وہ اب ہر معاملے کا تاریک پہلو ہی دیکھنے کی طرف زیادہ مائل ہو اور چونکہ زندگی میں انسان کو اس قسم کے واقعات تقریباً ہر وقت پیش آتے رہتے ہیں جن سے تکلیف بھی پہنچتی ہو اور راحت بھی تو وہ تکلیف دہ حالت کا ریکارڈ تو رکھ لیتی ہو اور راحت و انبساط پیدا کرنے والے واقعات کا نوٹس بھی نہیں لیتی۔ اس صورت حال کا صحیح تدارک ایک اچھا دوست یا ایک ہمدرد اور مخلص رفیقہ حیات نہایت آسانی کے ساتھ کر سکتی ہے۔ ہم لوگ یہاں بیٹھے بیٹھے بس ایسا ہی مشورہ دے سکتے ہیں جیسا کہ ان سطروں میں آپ دیکھ رہے ہیں۔ اس سے زیادہ کچھ نہیں کر سکتے۔ مجھے اس کا بھی یقین ہے کہ علم النفسیات کی کوئی مفید سے مفید کتاب سے بھی آپ اس طرح فائدہ نہیں اٹھا سکتے ہیں کہ آپ نے اسے پڑھ لیا اور وہ کافی ہو گیا۔ آپ کی کمزور قوت ارادی کو مضبوط کرنے کے لیے ایک ایسے ساتھی کی ضرورت ہے جو آپ کی نفسیاتی کیفیت کو سمجھتا ہو اور اس کے مطابق اب عملی قدم اٹھا سکتا ہو جو آپ کے خیالات کو قنوطیت سے رجائیت کی طرف [illegible]۔

ضروری اطلاع

جن اصحاب کا نمبر خریداری ...... ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، منیجر ہمدرد صحت، دہلی۔

اس کی خاموشی نے مرض کو بڑھا دیا۔
MASTURIN
For Ladies Ailments
مستورین
Hamdard
ایام کی بے قاعدگی۔ رحم میں درد۔ خون کی زیادتی و کمی خناق الرحم (ہسٹریا) باؤ گولہ اور رطوبت کے غیر معمولی اخراج کے لیے
تمام دوائیں مستورین رجسٹرڈ کے سامنے ہیچ ہیں
خواتین کی رحم کی تمام بیماریاں مستورین قلع قمع کر دیتی ہے۔ اس مایۂ ناز دوا کی پشت پر آپ کے ہمدرد دواخانہ کی چالیس سالہ شہرت ہے۔
اس سے کوئی مطلب نہیں کہ مستورین آپ اپنے گھر میں استعمال کے لیے منگاتے ہیں یا آپ طبیب ہیں اور مریض خواتین کے لیے آپ کو ضرورت ہے۔ ہر حالت میں آپ مستورین کو تیر بہدف، قابل اعتماد پائیں گے۔ پرچہ ترکیب استعمال شیشی کے ساتھ ہے۔
قیمت فی شیشی دو روپے
ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز دہلی